علاج النحافة والسمنة

د. عماد محمود

الحرية للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/16027
الترقيم الدولى: 978-977-746-031-6

علاج النحافة والسمنة

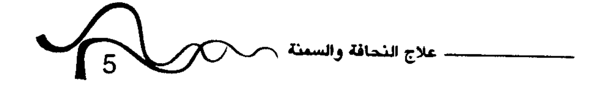
■■



بين يديك عـزيزى القـارئ كـتـاب لا غنى عنه لأولئك الذين يعانون من السمنة أو البدانة أو أولئك الذين يعانون من النحافة والوزن الناقص والحقيقة التى لا شك فيها أن الوسطية فى كل شىء فى هذه الحياة مطلوبة كمطلب حيوى ومهم لاستقامة هذه الحياة.

فى هذا الكتاب نعرض نعرض لأشهر النباتات والأعشاب الطبيعية المستخدمة فى انقاص الوزن الزائد، وأيضًا نعرض لعلاج النحافة بالغذاء وأنواع النحافة وأسبابها ونماذج من التغذية العلاجية لعلاج النحافة.

كما نعرض للمشروبات والمأكولات والمسليات التى تساعد على علاج النحافة والوزن الناقص.



كما نعرض للسمنة ومشاكلها وأسبابها وطرق علاج السمنة باستخدام أحدث وسائل الرچيم الطبيعية لانقاص الوزن الزائد بالأعشاب والنباتات الطبيعية، كما نعرض لأشهر الوصفات الطبيعية لعلاج السمنة والوزن الزائد وأسرع الطرق لإنقاص الوزن وكيف يمكن إجراء الرچيم الطبيعى بحيث لا يعود الوزن كما كان أولاً.

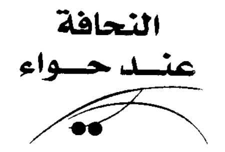
إنها رحلة سريعة فى عالم الرشاقة كى يعود صاحب الوزن الزائد إلى وزنه الطبيعى ويقفز هؤلاء الذين يعانون من النحافة بأوزانهم إلى الوزن الطبيعى أيضاً.

■ ■ ■

علاج
النحافة بالغذاء
والأعشاب النباتية

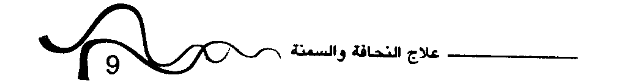


النحافة
عنـــد حـــواء



تسبب النحافة لحواء الكثير من القلق ويمكن القول بدون اية مبالغة ان النحافة فى بعض الاحيان تسبب مشكلة نفسية لدى الكثير من الفتيات والنساء حيث يشعرن بنقص فى أنوثتهن بسبب النحافة، كما تسبب النحافة للمراهقات متاعب جسمية ونفسية وخاصة ان حواء فى مثل هذه السن تريد امتلاك جسم معتدل ممشوق ورغم ان الكثيرات يعتقدن انهن يعانين من النحافة العلمى وضع مقاييس محدده على اساسها يمكن القول: هل حواء تعانى من النحافة ام لا.

ويؤكد معظم المراجع العلمية ان الانسان لا يعد نحيفا الا اذا كان وزنه اقل من الوزن الطبيعى بمقدار يتراوح ما بين ٦-١٥٪ وعادة يحسب وزنه الانسان



بالنسبة الى طوله، فاذا كان وزن مناسب وفى الحدود الطبيعية لا يعد نحيفا حتى ان كان يبدو كذلك وعموما فان الوزن المناسب يمكن حسابه بمعادلة بسيطة: الوزن المناسب بالكيلو جرام = ٥٠+ ٣/٤ «الطول بالسنتيمتر-١٥٠» والحقيقة التى يجب على كل حواء ان تعيها؛ هى ان النحافة ليست عيبا فى جميع الحالات، بل انها فى حالات الصحة والعافية تكون مبشرة بطول العمر باذن الله بشرط ان تشعر حواء بتمام الصحة والعافية التى من مظاهرها.. وفرة النشاط، وانتصاب القامة، وجودة الشهية. وتناسق الاطراف، وعدم الشعور بالتعب السريع والانتظام فى الراحة والنوم وانتظام تفريغ الامعاء.

وان تصبح النبض طبيعيا خلال دقيقتين عقب الاجهاد ولكل حواء نؤكد ان النحافة ليست حتما عرضا مرضيا وان الكثيرات يعانين من نحافة مفرطة دون اى شكوى منهن من اى اغراض او متاعب مرضية.. ولكن الطب ينظر الى النحافة

المفرطة على انها مرض حقيقى له اسباب واعراض بل ومضاعفات ايضا.

أنواع من النحافة

يعتقد البعض ان النحافة نوع واحد من النقص الشديد فى الوزن، ولكن اطباء التغذية لهم رأى اخر فهم يقسمون النحافة الى نوعين أساسيين:

النحافة الأولية:

وهى نوع من انواع النحافة قد يكون بسبب عوامل وراثية او نتيجة لاضطرابات مرضية بالغدد، ويشكو منها النحيف منذ بداية حياته.

النحافة الثانوية:

وفى هذا النوع من انواع النحافة يكون الشخص طبيعيا او وزنه زائدا ولكنه يتعرض لاسباب تجعله يفقد وزنه وتسبب له النحافة مثل: امراض الجهاز الهضمى كالديدان والتعرض لامراض معدية شديدة او حمى او

نزيف شديد او امراض مزمنة بالكبد والكلى او الاكتئاب او الاحباط، ويجب فى كلا النوعين - النحافة - معرفة الاسباب الحقيقية التى تؤادى الى النحافة ومعالجة السبب قبل التفكير فى اى اسلوب اخر لزيادة الوزن.

اسباب النحافة

ليس للنحافة سببا واحدا بل هناك العديد من الاسباب التى تؤدى الى النحافة، وقد اجمعت المصادر الطبية على انه ليس بالطبع ان تكون كل الاسباب التى تؤدى الى النحافة اسبابا مرضية فهناك بعض المصابين بالنحافة الوراثية بمعنى انهم من عائلة كل افرادها مصابين بالنحافة.

وكذلك يعد سوء التغذية سببا للنحافة وسوء التغذية هذا قد يكون بسبب الفقر وانخفاض مستويات الدخل او بسبب الجهل بأساليب التغذية الصحيحة.

اما الاسباب المرضية التى تؤدى الى النحافة فهى اصابة الشخص باحد الامراض المزمنة مثل: مرض

فى القلب او الكلى او الكبد او الانيميا او الدرن، ولدى بعض الاطفال والمراهقين والمراهقات تأتى الاصابة بالطفيليات المعوية مثل: الاسكارس او الانكالستوما وراء النحافة، لأن هذه الديدان الطفيلية تتسبب فى سوء الهضم وضعف الامتصاص رغم ان تغذية ذلك الشخص قد تكون كافية وجيدة.

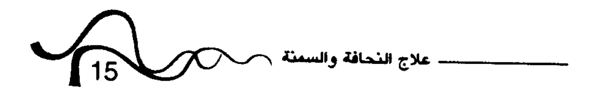
ويمكن القول ايضا: إن من بين الاسباب المرضية للاصابة بالنحافة اضطرابات الغدد الصماء خاصة حالات زيادة نشاط وافراز الغدة الدرقية التى تعمل على زيادة سرعة احتراق المواد الغذائية فى الجسم ومن الاسباب التى لا يلتفت اليها احد لكنها تأتى فى مقدمة الاسباب التى تؤدى الى النحافة هو ضعف الشهية وكذا بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل ما تعود عليه البعض من عدم تناول وجبة الافطار؛ حيث ان هذه العادة وحدها تتسبب فى ضعف كبير فى الشهية وكذلك يتسبب التدخين فى ضعف الشهية وكذا الحال عند كثرة تناول القهوة والشاى على الريق

والحقيقة ان الذين يعتقدون ان المقويات والفيتامينات يمكن ان تعالج نحافتهم وتزيد من اوزانهم واهمون، لان الفتيامينات مهمة للصحة ولكنها لا تزيد الوزن ولا تعالج النحافة.

ويمكن ايجاز الاسباب الحقيقية للنحافة فى النقاط الاتية:

- القيام بالمجهود الشاق او التدريبات الرياضية العنيفة دون كفاية الغذاء الذى يتم تناوله.
- حالات زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- حالات فقد الشهية سواء بسبب مرض عضوى او نفسى.
- حالات عدم كفاية النوم والمعاناة من الارق او القلق.
- كثرة تعاطى المنبهات وكذا التدخين بشراهة
- وجود طفيليات فى الامعاء او الدم.
- المعاناة من الخواف المرضى «الفوبيا» وخاصة ما يتعلق بالغذاء او وجود وسواس غذائى.

- وجود متاعب فى الاسنان او اللثة.
- وجـود متـاعب او اضـطرابات فى العـصـارات الهاضمة.
- وجود اورام فى القناة الهضمية.
- حالات زيادة الحـركـة المعوية حيث يمـر الغذاء خلال الامعاء بسرعة لا تسمح بامتصاص المواد الغذائية.
- المعاناة من امراض فى القلب او الكلى أو الكبد.
- المعاناة من الانيميا او احد الامراض الخبيثة.
- المعاناة من الدرن سواء كان فى الرئة او العظام.
- المعاناة من الالتهابات الميكروبية الحادة.
- المعـانـاة من ارتفـاع نسـبـة السكر فى الدم على المعدل الطبيعى.
- المعاناة من اضرابات فى الغدة النخامية
- المعاناة من اضطرابات الغدد التناسلية.



ديدان تسبب النحافة

هناك عدد من الديدان عند تواجدها داخل جسم الانســان يمكن ان تكون الســبب الرئيس فى حــدوث النحــافــة وفـقــر الدم ايضــا، وهذه الديدان يمكن ان تسـبب النحـافـة ونقص الوزن وحدوث الانيمـيـا عن طريق احدى الوسائل الاتية:

- التغذية المباشرة على دم الانسان المصاب بتلك الديدان.
- التهام الاطعمة المهضومة والممتصة من امعاء المريض المصاب بتلك الديدان.
- قد يسبب بعض الديدان قلقا نفسيا وتوترا وعدم قابلية لتناول الطعام وفقدان للشهية.

واشهر الديدان المسببة للنحافة ما يلى:

ثعبان البطن «الإسكارس»

دودة الاسكارس دودة اسطوانية ذات لون اصفر باهت طويلة مدببة الطرفين يبلغ طولها فى المتوسط

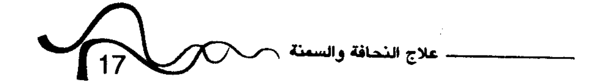
٢٥ سم وتعيش فى الامعاء الدقيقة للانسان وتعرف عند العامة بثعبان البطن وهى تثير الهلع والخوف لدى المريض عندما يراها فى برازه او يكتشف واحدة منها وتكون الاصابة واسعة الانتشار فى الريف والمدن معا.

ومصدر العدوى الرئيسية بهذه الدودة يتم عن طريق تناول الخضراوات الطازجة الملوثة ببويضات هذه الدورة.

طرق الاصابة بالاسكارس

تتنوع طرق الاصابة بالاسكارس فقد تحدث العدوى والاصابة بالاسكارس نتيجة لاكل السلطات الخضراء او الخس او الفجل دون غسيل جيد.

وقد تحدث العدوى نتيجة تلوث الاطعمة او الايدى بالأتربة، وقد يكون الذباب مصدراً مهماً ايضا لنقل العدوى، فهو وسيلة لحمل البويضات من مصادرها الى الطعام.



أعراض الإصابة بالإسكارس

فى اثناء رحلة الديدان داخل جسم الانسان قد تظهر بعض الاعراض المرضية مثل الحساسية، وقد يشكو الانسان من الحكمة وقد ترتفع درجة حرارته.

وقد يشكو المريض مغصا وتقلصات بالامعاء وقيئا نفسيا وتوترا بالاعصاب وفى بعض الاحيان قد تسبب انسداداً معويا اذا كثر عددها وكثيرا ما يشكو المصاب بالاسكارس من ضعف الشهية.

طرق الوقاية من الاصابة بالاسكارس

غسل الايدى جيدا قبل الاكل وغسل الخضراوات التى تؤكل نيئة غسلا جيدا بالماء الجارى ولمدة كافية لإزالة ما يعلق بها من شوائب كما تجب تغطية الاطعمة لحمايتها من الذباب.

■ ■ ■

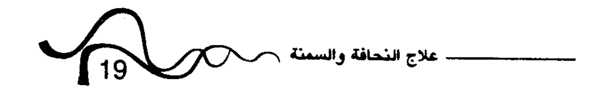
العلاج
الغذائى للنحافة



يمكن علاج النحافة عن طريق الغذاء، ولكن يجب قبل الاعتماد على الغذاء كوسيلة لعلاج النحافة التأكد طبيا من خلو الشخص من اى مرض عضوى او نفسى يمكن ان يكون سببا من اسباب النحافة ثم بعد ذلك يأتى دور العلاج الغذائى للنحافة.

ويمكن تحديد دور الغذاء فى معالجة النحافة فى النقاط التالية.

- تناول المواد الدهنية كالزيد والقشدة والسمن والزيوت واللبن والكاكاو بالقدر الذى تسمح به الحالة الصحية للنحيف، ولكن يلاحظ عدم تناولها فى بداية الطعام لانها تقلل من الشهية ويجب تناولها باعتدال حيث إن الزيادة



المفاجئة فى تناول المواد الدهنية يمكن ان تسبب الاصابة بالاسهال.

- لابد من زيادة المواد النشوية مثل: الارز والبطاطس والحلويات والفطائر مع مراعاة الحالة الصحية للنحفاء حيث ثبت أن هذه المواد تزيد وزن الجسم.
- يجب الإقلال من الخضراوات الورقية ذات المحتوى المنخفض من النشويات لانها تملأ المعدة دون داع.
- يجب زيادة تناول المواد البروتينية وبالنسبة للنباتيين ينصح بزيادة ما يتناولونه من البقول كالعدس واللوبيا والفاصوليا والبيض واللبن ومنتجاته.
- يجب عدم تناول السوائل قبل الوجبات او فى اثنائها حتى لا يقل تناول الطعام ويسمح بالشرب فقط بعد تناول الوجبة.

- تجب ممارسة الرياضة البدنية بانتظام وفى الهواء الطلق حيث ان ذلك يساعد على زيادة فتح الشهية للطعام، ويمكن لمن لا يستطيعون مزاولة اى رياضة ان يتعودوا على المشى لمدة ساعة.
- الامتناع عن شرب الشاى والقهوة كثيرا وضرورة تناول وجبة الافطار والامتناع عن التدخين وابعاد الهموم والمشاكل والاحداث السيئة ما امكن ذلك، خاصة عند تناول الطعام لان ذلك يتيح للجهاز الهضمى وللجسم كله فرصة اكبر للاستفادة من كل العناصر الغذائية الموجودة فى الطعام.
- عدم زيادة الطعام دفعة واحدة، بل ان زيادة الطعام يجب ان تكون تدريجية وذلك حتى لا يريك النحيف معدته كما ان تناول ملعقة كبيرة من زيت كبد الحوت يوميا والمداومة على تناول «الخميرة بيرة» كل يوم يساعد على تنظيف الجهاز الهضمى وفتح الشهية.

- يجب على الشخص النحيف أن يتناول الطعام من ٥-٦ مرات يوميا وذلك للتغلب على ضعف الشهية الذى يمنع النحيف من ان يأكل حتى يشبع وكذلك للتغلب على قدرة سعة الامتصاص المحدودة له، فمثلا اذا كانت أمعاؤه تستطيع امتصاص جالون واحد من الغذاء المهضوم فى الوجبة الواحدة وكان هذا الشخص يتناول من الغذاء ما يعطى ٣ جالونات فى الوجبة الواحدة، فاذا ما قسم وجباته وقلل من كمية الطعام حتى لا يشبع فى كل وجبة بحيث تطاوعه شهيته الضعيفة على تناول الطعام ٥-٦ مرات يوميا فإنه بهذا سوف يزيد من الامتصاص ويزداد الوزن.

نماذج لتغذية النحفاء

تتعدد النماذج الغذائية المخصصة لعلاج النحفاء، إلا أنها وبلا استثناء تشترك فى كونها طعاما متزنا عالى الطاقة.

مقننات طعام اليوم الكامل:

- لبن ٧٥٠ - ١٠٠٠ ملليتر
- لحوم ٣ - ٥ قطع حوالى ٣٠٠جرام
- خبز ٨ - ١٢ شريحة «٤ أرغفه»
- فاكهة من ٢-٤ مرات حوالى ١٥٠جراما فى المرة.
- دهون ٩٠ جراماً.
- حلوى مرة او مرتين فى اليوم.

نماذج الوجبات

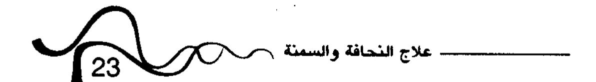
النموذج الأول

الافطار:

شاى او قهوة بالسكر مع قليل من البسكويت او تناول فاكهة او عصير «كوب عصير طازج»

بعد ساعتين من الافطار: بليلة «قمح أوحبوب مطبوخة بالحليب والسكر»

١-٢ بيض- لحم مقدد او سجق



- توست بالزبد او المربى أو عسل النحل

- مشروب بالكريمة

قبل الغداء بساعتين:

- شراب بالحليب او عصير فاكهة مع بسكويت.

- شوربة او فاكهة

الغداء:

- ١٢٠ جرام لحم أحمر أو دجاج أو سمك

- طبق بطاطس أو مكرونة أو أرز

- طبق خضار مطبوخ

- طبق سلطة

- حلوى او بودنج

- بسكويت او توست بالزبد والجبن

- مشروب بالحليب

بين الغداء والعشاء:

- سندوتش جبن او مربى

- فطائر او بسكويت

- شاى بالحليب والسكر

العشاء:

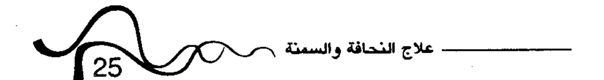
- عصير فاكهة او شوربة
- ٩٠ جرام لحم او سمك
- خبز او توست بالزبد
- حلوى او بودنج
- مشروب بالحليب «حليب او كاكاو»

قبل النوم:

- كوب لبن أو ساندوتش جبن أوروبى

تجب مراعاة الاتى:

- الجبن لا يقل عن ٥٠جراما
- السلطة لا تقل عن ١٥٠ جراما
- الخضروات المطهية لا تقل عن ١٢٠ جراما «ملء ٢ فنجان شاى»
- الارز لا يقل عن ١٢٠ جراما «كبشة كبيرة».
- اللحوم لا تقل عن ١٢٠ جراماً.



- البيض لا يقل عن ٢ بيضة ذات حجم كبير.

نموذج لغذاء اقتصادى لعلاج النحافة

الافطار:

رغيف خبز+ طبق فول بالبيض والسمن

طماطم - زيتون اسود- مربى - شاى باللبن

الغذاء:

ارز+ لحم او دجاج او سمك + سلطة + فاكهة+ خضار مطهى+ حلويات.

بين الغذاء والعشاء:

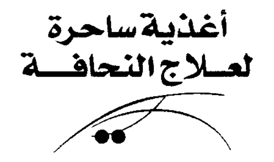
حلويات - كوب لبن- فول سودانى

او مياه غازية او بسكويت

العشاء:

جبن كامل الدسم - بيض - سلطة - فاكهة - كوب عصير محلى جيدا بالسكر.

■ ■ ■

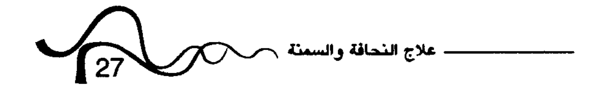


خميرة البيرة «yeast»:

تعتبر الخميرة من الاغذية الساحرة لعلاج النحافة فهى تحتوى على اكثر من اثنى عشر نوعا من الفيتامينات وستة عشر حامضا امينيا مهماً بالاضافة الى اربعة عشر معدنا اساسيا لازما للجسم.

وتعد الخميرة من اغنى المصادر الغذائية بفيتامين «ب» المركب وخاصة فيتامين «ب٦» الذى يلزم المصابين بالنحافة لزيادة اوزانهم، كما تحتوى الخميرة على نسبة كبيرة من الاحماض الامينية اللازمة للنمو وتجديد الانسجة.

وملعقة الخميرة الواحدة تمد الجسم بحوالى ٨٠ سعرا حراريا ويجب تناول ملعقتين من الخميرة يوميا



على الاقل للنحفاء ويجب ان تكون الخميرة الصديق الدائم للمصابين بالنحافة ويتم تناول ملعقة خميرة عقب كل وجبة طعام.

ويمكن القول بان الخميرة البيرة اغنى الاغذية بالفيتامينات والخميرة المجففة غذاء ثمين يغذى اكثر من كل الاطعمة تقريبا وتفيد الخميرة فى علاج نقص الوزن والنحافة وعلاج المرهقين جسمانيا ونفسيا والنساء الحاملات والنقهاء والعمال الذين يبذلون جهودا شاقة فتنظم توازن اجهزتهم العصبية من أجل نوم هنىء وهى لا غنى عنها فى انظم الغذاء الصحيحة لانها تقدم الدعم اللازم للقوة والتجديد الدائم لحاجات الجسم، وثبتت فائدة خميرة البيرة ايضا فى علاج امراض الجلد الناتجة عن الغذاء، ومن المفيد اضافة الخميرة بشتى اشكالها الى الاغذية فنخلطها بالمعجبات والسلطات والخضراوات والعجة واللبن الرائب.

للعسل الاسود قيمة غذائية عالية لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامينات ب التى تساعد على فتح الشهية وهدوء الاعصاب، كما انه مفيد للغاية فى علاج الاضطرابات الهضمية، وثبت ان العسل الاسود من اغنى الاغذية بمركبات الحديد الضرورية اللازمة لعلاج فقر الدم.

وبالتحليل الكيميائى ثبت ان المائة جرام من العسل الاسود تمد الجسم بما يقرب من ٢٣٠ سعر حراريا وهى نسبة عالية من السعرات تساعد على زيادة الوزن.

ونحذر مرضى السكر من تناول العسل الاسود، فالشرط الاول لتناوله كعلاج عدم الاصابة بمرض السكر ولزيادة القيمة الغذائية للعسل الاسود تضاف اليه الطحينة لانها غنية بالزيوت والبروتينات والنشويات بالاضافة الى احتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم والفوسفور.

واثبتت الابحاث والدراسات العلمية ان العسل الاسود طعام ذو قمية غذائية عالية فهو يقدم للجسم نحو ٦١ ملجرام من الحديد فى كل كيلو جرام بينما كيلو كبد البقر يعطى ٥٦ ملجرام من الحديد والعسل الاسود يفيد فى علاج فقر الدم والحموضة المعدية وهو سهل الهضم جدا سريع الامتصاص واذا اخذ مع الطحينة كان غذاء للجسم من اجود المأكولات وأكثرها فائدة.

واثبت التحليل الكيميائى للعسل الاسود احتواءه على ٢٠٪ ماء ٣٠٪ سكر محول ٨٪ رماد ١,٥ حمض اسبارتيك ١,٥ ٪ أحماض عضوية ٢٪ صموغ ٦٪ منتجات تحللية كحمض اللبنيك والباقى املاح معدنية.

«الحلبة المعقودة»

تعد الحلبة المعقود كما يطلقون عليها من أشهر الاغذية لعلاج النحافة ونقص الوزن فهى تحتوى على

العسل الاسود بفوائده الكثيرة وسعراته الحرارية الكثيرة بالاضافة الى الحلبة والمغات والمكسرات والسمسم والفول السودانى والزيوت، وكلها ذات سعرات حرارية مرتفعة جدا تعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ.

ويمكن الاعداد فى المنزل بالطريق الاتية:

المقادير المستخدمة لكمية تكفى اسبوعاً:

٤ كيلو عسل اسود، نصف كيلو حلبة ناعمة ، ربع كيلو دقيق ابيض، ربع كيلو زيت ١/٨ كيلو مغات ١/٨ كيلو سمسم وسودانى ومكسرات.

طريق التصنيع:

١- يتم قدح الزيت جيدا ثم يضاف اليه الدقيق بالتدريج حتى يصبح لونه ذهبياً ثم يضاف اليه العسل الاسود بالتدريج مع التقليب المستمر.

٢- يحمر السودانى والسمسم بقليل من الزيت ثم يضاف الى الخليط السابق ويقلب.

٣- يضاف قليل من الزيوت حسب الرغبة لزيادة السعرات الحرارية «زيت حبة البركة - زيت زيتوت- زيت سمسم» ليصبح طعمها ألذ واشهى.

٤- تترك حتى تبرد ثم تؤكل فى ساندوتشات بين الوجبات فتمد الجسم بالحرارة والطاقة وفى الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة انها غنية بالبروتين والفوسفور وهى تماثل زيت كبد الحوت وتحوى المائة جرام منها ٢٨,٩١٪ بروتين ٧,٣٦٪مواد دهنية ٤٠,٧٢٪ نشا بالاضافة الى الفوسفور ومادتى الكولين والتريكونيلين.

المبروكة «المفتقة»

المفتقة احد الاغذية المهمة لعلاج النحافة ونقص الوزن، ويتم اعداد المفتقة بنفس طريقة عمل الحلبة المعقودة ولكن باستبدال الحلبة ببذور حبة البركة

المطحونة والناعمة، وهى تعد من اغنى الاغذية بالسعرات الحرارية وبالتالى تساعد على زيادة الوزن بشكل ملحوظ.

وبالاضافة الى زيادة الوزن تساعد المفتقة «المبروكة» على زيادة مناعة الجسم وعلاج الكثير فى الامراض واعطاء الجسم القوة والنشاط والحيوية.

العاشوراء

وجبة غذائية ذائعة الصيت عند الشيعة والسنة على حد سواء، وهى من الاغذية التى يدخل فى صناعتها القمح ولها مميزات غذائية عديدة أهمها انها علاج للنحافة ونقص الوزن وسعراتها الحرارية أعلى من البليلة ويتم اعدادها كما يلى:

المقادير:

- ربع كوب من السكر
- ٣ كوب غلة مبشورة
- نصف كوب نشا

- كوب لبن
- مكسرات وزبيب

طريقة التحضير

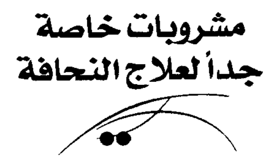
يغسل القمح جيدا ويوضع على النار ثم يغطى بالماء ويترك حتى يغلى ثم تتم تهدئة النار حتى ينضج تماما.

يذاب السكر فى اللبن مع النشا ويوضع على القمح مع التقليب الجيد حتى النضج.

ترفع من فوق النار وتصب فى اطباق وترش بالمكسرات وتوضع فى الثلاجة حتى تبرد.

■■■

مشروبات خاصة جداً لعلاج النحافة

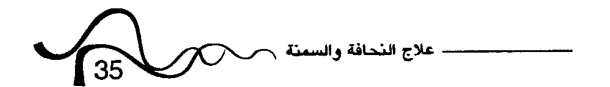


اذا كان معظم الشرقيين يعشقون القهوة والشاى كمشروبات شعبية واحد طقوس تكريم الضيوف أينما حلوا أو جاءوا، بل اكثر من ذلك ان تناول الشاى عقب الطعام مباشرة اصبح عادة للبعض.

ولكن للنحفاء وضعا خاصا جدا فهذه المشروبات المعتادة لا تصلح لهم اطلاقا ولكن هناك العديد من المشروبات الخاصة جدا لعلاج النحافة ونقص الوزن يجب الالتزام بها والاعتياد عليها واشهر هذه المشروبات على سبيل المثال لا الحصر ما يلى:

مشروب الحلبة الناعمة

الحلبة الناعمة غنية بالبروتينات والنشويات والفوسفور بالاضافة الى بعض المواد الدهنية، ويتم



استخدام الحلبة لفتح الشهية ولتسمين الجسم ولا يوجد نظام غذائى لعلاج النحافة يخلو من وجود مشروب الحلبة الناعمة او الحصى «الحلبة المغلية» .

ويتم اعداد مسحوق الحلبة باستخدام السمن واضافة المكسرات والسمسم وثبت ان تناول مشروب الحلبة الناعمة بالسمن والمكسرات يعطى سعرات حرارية عالية وتزيد الوزن بشكل ملحوظ وتساعد فى علاج حالات فقر الدم ايضا .

مشروب المغات

رغم ان مشروب المغات ذاع صيته لدى السيدات وتناوله عقب الولادة لاحتوائه على خليط من مواد ذات قيمة غذائية وسعرات حرارية عالية جداً، فإن الواقع يؤكد أن المغات مشروب النحفاء بلا منازع لاحتوائه على مواد فاتحة للشهية ومساعدة على الهضم بالاضافة الى الدهون والبروتينات فعلى سبيل المثال الحصر، يمكن ان يتكون المغات من المغات

المحمص بالاضافة الى الكركم كمادة فاتحة للشهية ومساعدة على الهضم والسمسم الغنى بالدهون والبروتينات وكذا الحبهان الفاتح للشهية، والمحلب الذى يساعد على هضم المواد النشوية.

وعادة يتم تحمير المغات بالسمن ويضاف اليه السمسم والسودانى المكسرات لزيادة القيمة الغذائية والسعرية للمشروب.

والطريقة المثلى لعمل المغات

يمكن تلخيصها فيما يلى:

اولا مقادير تصنيع المغات «المحوج»

- ٢ ملعقة مغات محمص.
- ٢ ملعقة سمن بلدى
- ملعقة سمسم صغيرة
- ملعقة مكسرات مبشورة
- كوب ماء

طريقة التصنيع:

١- يقدح السمن على النار ويحمر فيه السمسم والسودانى والمكسرات تحميراً خفيفا.

٢- يضاف المغات ويقلب على النار الهادئة حتى الاحمرار.

٣- يرفع من على النار ويضاف اليه الماء تدريجيا. مع التقليب المستمر.

- يحلى المغات بعد صبه فى اكواب بملعقة من عسل النحل او السكر الابيض المكرر.

- ثم يرش البندق وجوز الهند المبشور لزيادة القيمة الغذائية والسعرية للمشروب.

- يتم تناول كوب من المغات عقب الافطار واخر قبل النوم بساعتين على الاقل يوميا.

البليلة

تعد البليلة من الاكلات الشعبية المعروفة فى مصر وهى وجبة غنية بكثير من العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم، فتحتوى على القمح «الغلة» كمكون رئيسى غنى بفتامين ب،ب٦،ب٢ وعلى فيتامين «هـ» كما تحتوى على نسبة كبيرة من الحديد والبوتاسيوم وهذه العناصر جميعها يحتاج اليها المصابون بالنحافة لفتح شهيتهم وتهدئة اعصابهم.

وتحتوى البليلة ـ ايضا ـ على اللبن الغنى بالبروتينات والدهون والفيتامينات والاملاح المتعددة وعندما يضاف الى البليلة البيب والمكسرات تصبح سعراتها الحرارية عالية جدا ولذا تعد من الاغذية المهمة للمصابين بالنحافة والراغبين فى زيادة اوزانهم.

السحلب فى الصيف والشتاء

مشروب السحلب من المشروبات الشتوية التى اعتاد البعض على تناولها بعداضافة المكسرات

والسوداني المبشور والسمسم لزيادة السعرات الحرارية وامداد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة الحرارية.

والسحلب احد المشروبات التى يتم استخلاصها من جذور احد النباتات العشبية ويحتوى السحلب على مواد سكرية وغروية كما يحتوى على بروتينات وزيت طياروبعض الاملاح المعدنية.

وننصح النحفاء بتناول كوبين من السحلب يوميا صيفا وشتاء وليس فى الشتاء فقط كما هو متبع لدى الكثير من النحفاء.

وتحتوى درنات السحلب على ٤٠-٥٠ مادة غروية من ٢٧-٣١٪ نشا، ١٣٪ كسترين بالاضافة الى البروتين وزيت طيار واملاح معدنية وسكر وغيرها.

ويعطى السحلب محلى بالسكر للاطفال كغذاء ملطف قابض ولضعاف المعدة والمصابين بالاسهال المزمن ويصنع منه مع الحليب والعسل أو السكر

مشروب لذيذ الطعم مغذ يفيد فى علاج النحافة ونقص الوزن.

كاكاو باللبن

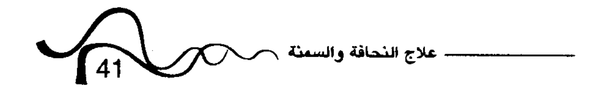
يوميا دون انقطاع

مشروب الكاكاو من المشروبات المغذية والمقوية وعندما يضاف اليه اللبن يصبح ذا قيمة غذائية عالية لاحتوائه على حوالى ٥٠٪ من المواد الدهنية.

ويتم استخدام شراب الكاكاو باللبن فى البرامج الغذائية لعلاج النحافة وضعف الشهية للطعام.

ويحتوى الكاكاو على سكريات ومواد دهنية وبروتينية الى جانب بعض الاملاح المعدنية. ومن الكاكاو يتم تصنيع عدة انواع من الشيكولاته المغذية باستخدام الكاكاو والزبد والسكريات.

وننصح النحفاء بتناول مشروب الكاكاو الساخن باللبن بعد تحليته بما يتناسب مع الحالة الصحية للنحفاء ومراعاة ذلك جيدا بالنسبة لمرضى السكر



واثبـتت الـدراسـات العلمـيـة انـه عند وضـع الكاكـاو المسـحـوق فى الماء المغلى على الحليب وتشـرب منه يكون غذاء مقويا ومنشطا كما اثبتت ان خلط مقدار من الكاكاو فى ٢٥ جـرام من الزبد والسكر ويغلى مع مقدار من الماء ويشرب يكون شرابا مقويا للناقهين والضعفاء ومدفئا فى ايام الشتاء.

وبما ان الكاكاو غنى بالمواد الدسمة فالإكثار منه يتعب أجهـزة الهضم وكذلك وجود الامـلاح المعدنية بوفرة فيه يجعله غير موافق للمصابين بالروماتيزم والتـهـاب المفـاصل والذين يعـانون من مـتـاعب فى المسالك البولية.

كوب عصير عنب

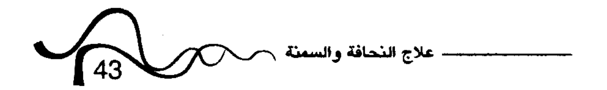
يوميا للنحفاء

ينصح خبراء التغذية والصحة العامة النحفاء بضـرورة تناول كـوب واحـد على الاقل من عـصـيـر العنب يومـيـا لان عـصـيـر العنب يعـتـبـر من اغنى

العصائر التى تحتوى على مركبات الحديد التى تدخل فى تكوين الدم بالاضافة الى الكالسيوم الذى يدخل فى تكوين العظام بالاضافة لاحتوائه على مقادير عالية من المواد السكرية سهلة الهضم والامتصاص.

وقد عرف الطب الحديث محتويات عصير العنب التى ثبت انها تحتوى على البوتاسيوم والماغنيسيوم والكالسيوم والصوديوم والحديد والكلور والفوسفات واليود بنسب عالية بالاضافة الى فيتامين أ، ب، ج:

ويحتوى عصير كيلو جرام من العنب على حوالى ١٢٠ جراماً من السكر الهاضم كما يعطى قيمة حرارية اكثر من ٩٠٠ سعر حرارى وثبتت فاعلية عصير العنب فى تغذية الاطفال وتبين ان ليتر واحد من عصير العنب يقدم غذاء للطفل بمقدار ما يقدمه لتر من حليب الأم لابنها ويمتاز بانه اسهل هضماً من الحليب ويؤكد الاطباء الطبيعيين فاعلية عصير



العنب فى عــلاج النحــافــة ونقص الوزن ناصــحــين بضــرورة تناول ٢٠٠ جــرام من العــصــيــر على الـريق صباحا ومثلها بعد ٥ ساعات خلال موسم العنب.

■■■

وصفات من الطب الشعبى لعلاج النحافة

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج النحافة ونقص الوزن نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر الوصفات التالية:

الوصفة الاولى:

يداوم راغبو التخلص من النحافة على اكل التين كفطور مع اليانسون لمدة اربعين يوما فثبت انه يسمن ويزيد الوزن بصورة ملحوظة.

الوصفة الثانية:

يستخدم مستحلب ثمار العرعر او مطبوخها لتقوية الجسم وكعلاج للنحافة ونقص الوزن ويعمل المستحلب باضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان الى

مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم بجرعات متعددة، اما مطبوخ الثمار فيتم عمله بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة امثالها من الماء الى ان تصبح طرية كالعجينة ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الاكل مرتين فى اليوم.

الوصفة الثالثة:

تستخدم ثمار البلوط بعد مزجها بالكاكاو الخالى من الدهن وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيدا فى الشمس وتحميصها فى المحمصة كالبن حتى يصبح لونها اشقر ثم تطحن بطاحونة البن ويتم عمل قهوة من هذا المسحوق باضافة ملعقة صغيرة منه الى فنجان ماء وهو يغلى بعدد مزجها مع مسحوق الكاكاو الخالى من الدهن واضافة قليل من دقيق الحنطة اليه.

الحلبة المطبوخة لعلاج النحافة

يصف الطب الشعبى الحلبة المطبوخة كعلاج اكيد للنحافة ونقص الوزن ويؤخذ كيلو حلبة وينظف جيدا

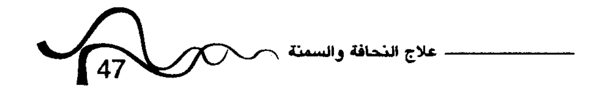
وينقى، ثم تغلى الحلبة على النار مع الماء حوالى ٣ اكواب ماء بفاصل ربع ساعة بين كل غلوة والاخرى ثم تصفى بماء جيد ثم تجفف وتسحق جيدا ويضاف اليها وزن مماثل من دقيقه الحنطة بعد نخله.

ثم تطبخ باللبن البقرى او الجاموسى بقدر ما يغمرها فقط ثم توضع على نار معتدلة وبعد النضوج يلقى عليها من عسل النحل المنزوع الرغوة او من السكر الابيض والسمن البقرى الجيد قدر الكفاية ويحرك على النار اللينة حتى يعقد ويستعمل بقدر الحاجة.

والجرعات التى يوصى بتناولها بواقع برطمان صغير فى الاسبوع الواحد، ويتم تناوله على دفعات وجرعات صغيرة وذلك بعد الوجبة الغذائية مباشرة.

تحذير:

يمنع مرض البول السكرى من تناول هذه الوصفة لاحتوائها على السمن والسكر والدقيق وكلها كربوهيدرات ودهون قد تضر مريض السكر.



ولكن يمكن تناولها بواسطة راغبى السمنة وغير المصابين اساسا بمرض السكرى.

وصفات مجربة لعلاج النحافة

هناك عدد وصفات فى الطب الشعبى لعلاج النحافة وهى وصفات مجربة ثبتت فاعليتها ونجاحها فى علاج النحافة منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى:

أولا: تناول التين والزبيب وحب العزيز طازجا.

ثانيا: تناول كوب من شراب العرقسوس «٣ مرات يوميا».

ثالثا: تناول مسحوق حبة البركة مخلوطا بمسحوق الحلبة ومسحوق الزعتر ومسحوق الحمص مع عسل النحل ٣ مرات يوميا.

رابعا: تناول ملعقة عسل نحل صباحا وملعقة فى العاشرة صباحا وملعقة مع الغذاء.

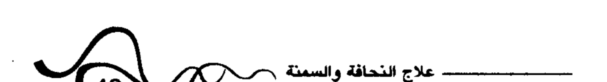
خامسا: يؤكل الحمص بكثرة او التمر باللبن وقليل من اللوز.

سادسا: تضاف ٥٠ جراما من الزبيب الى نصف كيلو لبن مع التقليب الجيد حتى الذوبان ويحلى بالسكر ويتم تناوله يوميا بعد وضعه فى الثلاجة.

سابعا: يسحق المحلب ويضاف الى المسحوق عسل النحل ويتم تناول ملعقة الى اثنين يوميا فيساعد ذلك على علاج النحافة وزيادة الوزن.

ثامنا: يحضر حب العزيز ويدق وينقع فى الماء لمدة ليلة كاملة ثم يهرس ويصفى ويضاف اليه السكر ثم يشرب لمدة اسبوعين.

■ ■ ■



فواكه وخضـراوات لعلاج النحافة

توجد مجموعة من الفواكه والخضراوات تتميز بانها تعطى سعرات حرارية مرتفعة ولها تأثير فعال لعلاج النحافة ونقص الوزن ويمكن باختصار شديد التعرف إلى تلك والفواكه والخضراوات كما يلى:

جوز الهند

تعطى ٣٣٦ سعراً حرارياً لكل ١٠٠ جرام، جوز الهند المجفف يعطى ٦٥٠ سعرا حراريا لكل ١٠٠ جرام اجود الجوز ما كان حديثا طريا ابيض اللون فيه ماء حلوى وهو يزيد فى الماء ويسخن البدن وهو يسمن اذا اكل مع البطيخ.

وفى الطب الحديث ظهر فى تحليل جوز الهند انه يحتوى على ٣,٨٨٪ ماء ٧,٨١٪ بروتين ٦,٦٦٪ مواد

سمة ٦٣, ١٣٪ ومواد مستخلصة و٩١, ٣٪ الياف و٣١, ٢ رماد.

وزيت جوز الهند المستخرج من الجوزة يحوى احماضا دسمة ثابتة تتحد مع الجلسرين وفى كل مائة جرام يوجد ٢٧, ٨٧٪ من الحامض الغبارى و٣٥, ٢٪من الماضى النخلى و٩٨, ٩٪ من الحامض الزيتى و٤٠, ٠٪ من الحامض الزيدى وحامض الكروليك وهذا الزيت او بالأحرى من السمن يشكل مستحلبا لطيفا جدا يجعل افراز المرارة والبنكرياس هاضما جيدا وبالتالى يقوم بمهام عظيم فى حالة تكاثر الكوليسترول فى الدم لذا يوصف جوز الهند على انه مسمن ومنظف وملين ومغذٍ.

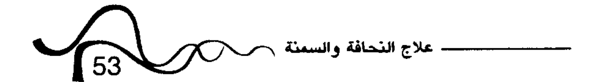
البلح «التمر»

يعطى الـ١٠٠ جرام حوالى ٢١٤ سعر حرارياً

تحدث الاطباء العرب مطولا عن التمر وقالوا انه من اكثر الثمار تغذية للبدن وذكروا انه مقو للكبد

ملين للطبع يزيد فى الباه ولاسيما مع حب الصنوبر والحليب وكله على الريق يقتل الدود وهو من الفواكه الحلوة.

واظهر تحليل التمر الجاف ان فيه ٧٠,٦٪ من الكربوهيدرات و٢,٥٪ من الدهن و٣٣٪ من الماء ١,٣٢٪ من الامـلاح المعدنية و١٠٪ من الالياف وكميات من الكورامين وفيتامينات أ. ب. ب٢ ج ومن البروتين والسكر والزيت والكلس والحديد والفوسفور والكبريت والبوتاس والكلورين والنحاس والكالسيوم والمغنسيوم، وهو ذو قيمة غذائية عظيمة وهو مقو للعضلات والاعصاب ومرمم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة واذا اضيف اليه الحليب كان من اصلح الاغذية وبخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفا، والقيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم وثلاثة امثال ما للسمك من قيم غذائية وهو يفيد المصابين بفقر الدم.



ومن فـوائد التـمـر الاخـرى انه يزيد فى وزن الاطفـال ويحـفظ رطوبة العـين وبريقـهـا ويمنع جحـوظهـا ويكافح الغشاوة ويقوى الرؤية واعصاب السـمع ويهـدئ الاعـصـاب ويحـارب القلق النفسى وينشط الغدة الدرقيـة ويشـيع الهـدوء والسكينة فى النفس بتناوله صـبـاحـا مع كـأس حليب ويقـوى الاعـصـاب ويلين الاوعـيـة الدمـوية ويربط الامـعـاء ويحفظها من الضعف.

ولا يمنع التمر إلا عن البدناء والمصابين بالسكر.

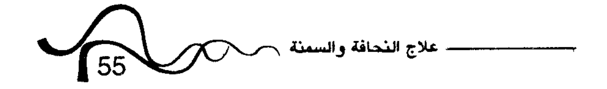
العنب البناتى

يعطى الـ١٠٠ جـرام حـوالى ٢٤٩ سـعـراً حـرارياً والزبيب يعطى الـ١٠٠ جـرام حـوالى ٣٠٠ سـعـر حـرارى، ثبت من تحليل العنب انه يحـتـوى على البـوتاسـيـوم والماغنسـيـوم والكالسـيـوم والمنجنيـز والصوديوم والحديد والكلور والفوسفور واليودينسب عـاليـة وهو غنـى بفـيتـامـينات أ.ب.ج ويحـوى الكيلو

جـرام الواحـد منه مـا يعـادل ١٢٠:١٥٠ جـرامـاً من السكر الهـاضم الـى جـانب عناصـر اخـرى تجـعله مـعادلا فى التغذية كحليب الأم ويكفى وحده لتغذية الطفل فى الاشهر الاولى من حياته ويستحق أن يكون نوعا من الحليب النباتى.

كما ان الكيلو جرام الواحد قد يعطى من القيمة الحـرارية مـا يعـادل ٩٠٠ جـرام ونتـيجـة التحـاليل والتجارب اعتبر العنب الفاكهة الاكثر كمالاً وغنى بالمواد الغذائية وتبين ان لتراً واحداً من عصير العنب يقدم غـذاء للطفل بمقـدار مـا يقـدم لتـر من لبن الأم ويمتاز بانه اسهل هضما من الحليب.

ومـاء العنب غنـى بالامـلاح المعـدنيـة وبخـاصـة البـوتاسيـوم، وهـذا مـا يجعله مدرا قويا للبـول وليس غـريبـا ان نسـمـع عن عـلاج النحـافـة بالعنب ونجـاح الاطباء الطبيعيين فى اعتماد العنب عـلاجا لمرضاهم فى كـثـيـر من الحـالات، وهم ينصـحـون بتناول ٢٠٠



جرام من العنب على الريق صباحا ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب فيحفظ الجسم بذلك من كثير من العلل والآفات.

التين

التين المجفف يعطى الـ١٠٠ جرام حوالى ٣٠٣ سعرات حرارية والتين الطازج يعطى الـ١٠٠ جرام حوالى ٧٩ سعرا حراريا، التين من اكثر الفواكه احتواء للسكر ففيه من ٢٠-٣٠٪ من السكر وفى الطرى منه من المواد الازوتية من ٧٩-١٪ وفى اليابس من ٤-٢,٥٪ ومن المواد الدسمة فى الطرى من ٠,١٠ - ٣٠,٠٪ وفى اليابس من (١-١,٢٪) ٧,١٥٪ الى ٦٢٪ الى جانب مافية من الحديد والمنجنيز والكالسيوم والبرام وغيرها وفيتامينات أ ـب ـب٢ ج ـب ـب

وهو يعالج النحافة ونقص الوزن والفوسفور الذى فيه يغذى الجهاز العصبى والمخ وبما انه سريع التخمر فيجب أن يؤكد بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً

ويعطى التين واليابس منه خاصة للاطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء ويمنع عن المصابين بالسكرى والسمنة وعسر الهضم.

المشمش

يعطى الـ١٠٠ جرام من المشمس المجفف ٢٧٠ سعرا حراريا والمشمش من الفواكة الغنية بالسكر والفيتامينات وخاصة فيتامين «أ» وهو يعد ذا قيمة غذائية جيدة الى جانب ما يقدمه للجسم من دعم قوته الدفاعية ضد الارضى وما يعطيه للعيون من تقوية البصر ولذا يقارن بقيمة كبد العجل الغذائية فى صنع الكريات الحمراء.

ويستطيع الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ان ياكلوا من المشمس الناضج بشرط الا يكثروا منه كى لا يتعرضوا لعسر الهضم وارهاق الامعاء.

ويستفيد من الشمس المصابون بفقر الدم والرياضييون واصحاب الاعمال المرهقة والناقهون

والنساء الحاملات ويؤكل المشمش نيئا، ناضجا ويشرب عصيره وتصنع منه مربيات وقد ذكر الدكتور «لوكليرك» استاذ التغذية الانجليزية انه طبق نظاما غذائيا قوامة المشمش على مريض المحافة ونقص الوزن فاعطى نتائج مذهلة وثبت ان مائة جرام من المشمس تغطى ٤٥٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامين «أ» و٨٪ من فيتامين «ج» و٦٪ فى فيتامين ب٦ و٣٪ من فيتامين ب١٢.

الزيتون

يعطى الـ١٠٠ جرام من الزيتون الاسود بالزيت ٣٠٠ سعر حرارى ويعطى الزيتون الاخضر حوالى ٢١٥ سعر حراريا لكل ١٠٠ جرام، ثمار الزيتون الناضجة لها قيمة غذائية عالية لما فيها من نسبة مرتفعة من الزيت وتستعمل هذه الثمار لاستخراج الزيت.

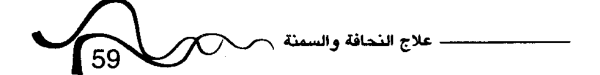
ووصف الزيتون وزيته فى الطب الحديث بانه مغذ وملين ومدر للصفراء ومفتت للحصى ومحارب

للامساك ومفيد لمرض السكر ولعلاج النحافة ويستعمل فى هذه الحالات من الداخل بتناول ملعقة الى ملعقتين من الزيت مرة فى الصباح ومرة قبل النوم ويمكن اضافة عصير الليمون اليه.

وقد اثنى الاطباء القدامى كثيرا على الزيتون وزيته وورقه واكدوا انه يجود الشهوة للطعام ويقوى المعدة ويفتح السدد ومحسن الالوان.

والزيتون الذى يحلى بالكلس هاضم ويسمن ويقوى الاعضاء ويوصف ضد امراض الكبد والناضج منه مفيد جدا.





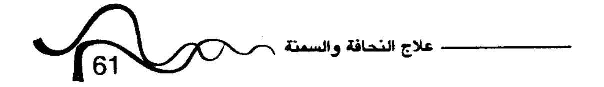
فيتامينات
لعـلاج النحافـة

هناك عدد من الفيتامينات ضرورى وجوده لعلاج النحافة على ان يتم تناولها بجرعات كافية مع الاخذ فى الاعتبار ان معظم الفيتامينات ضرورية فى علاج النحافة.

وهناك ستة فيتامينات رئيسية وضرورية جدا لعلاج النحافة وزيادة الوزن ويمكن تلخيصها فى النقاط الاتية:

فيتامين أ

يحتاج النحيف الى حوالى من ٥-١٠ الاف وحدة يوميا ويمكن تناوله من مصادره الطبيعية التى من اشهرها الجزر السبانخ- البسلة- الجرجير- الفلفل الاخضر- الكرفس- البقدونس- الملوخية- ورق



العنب- البطاطا- الطماطم- الكبدة- الكلاوى- لحم الضأن- زيت كبد السمك ويمكن القول بان دوره فى علاج النحافة مهم جدا لانه يحد من نشاط الغدة الدرقية ويقلل من افرازاتها وبالتالى يقلل من العصبية ويضفى على الجسم الهدوء والسكينة كما ان له دورا فى النمو وتكوين الانسجة بالجسم ونقصه يؤدى الى قلة الشهية للطعام كما انه يساعد فى عملية افراز بعض الإنزيمات الضرورية للهضم.

فيتامين «ب» thiamin

يحتاج النحيف الى حوالى ١,٥ مجم يوميا وينصح بالحصول عليه من مصادره الطبيعية التى من اهمها الحبوب الكاملة- الدقيق الاسمر- البقول- المكسرات - اللحوم - الكبدة- الخميرة- اللبن ومنتجاته - الخضروات.

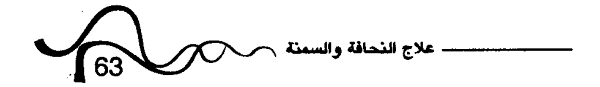
ودور الفيتامين فى علاج النحافة يتلخص فى الحفاظ على سلامة الجهاز العصبى وتنظيم حركة

العضلات كما ان نقصه يؤدى الى اضطرابات بالاعصاب والعضلات- كما انه يساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية التى يكثر تناولها فى البرامج الغذائية لعلاج النحافة، كما ان نقصه يؤدى الى فقدان الشهية والضعف العام والهزال والنحافة.

وفيتامين ب٢ «ribof lavin»

يحتاج النحيف الى حوالى ١,٥ مجم منه يوميا، وينصح بالحصول عليه من مصادره الطبيعية التى من اهمها الخضراوات والحبوب الكاملة - لبن الابقار - السبانخ - الفاصوليا - اللحم.

ويتلخص دور فيتامين «ب٢» فى علاج النحافة فى المساعدة فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات كما انه يساعد فى امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين وهذا الفيتامين فاتح للشهية.



النياسين

يحتاج النحيف الى حوالى ٢٠ ملجرام من النياسين يوميا، ويفضل الحصول عليه من مصادره الطبيعية وأهمها اللحوم - الكبد - الاسماك - البقول - السبانخ - الجزر - القمح - اللبن، ويمكن تلخيص دوره فى علاج النحافة فى كونه مهماً جدا لمنع حدوث التوتر والقلق، كما انه يقاوم حدوث الارق ويمنع حدوث الاضطرابات الهضمية والاسهال.

فيتامين «ب١٢»

يحتاج النحيف الى حوالى ٤ ميكروجرام يوميا ويفضل الحصول عليه من مصادره الطبيعية التى من اهمها اللحوم - الكبدة - الكلاوى - القلب - الاسماك - اللبن - البيض - الجبن.

ويمكن تلخيص دوره فى علاج النحافة فى كونه من الفيتامينات الضرورية فى تكوين خلايا الدم بصورة طبيعية ويساعد على التخلص من الانيميا كما انه يساعد فى عمليات التمثيل الغذائى للمواد

الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات ونقصه يسبب الإصابة بالانيميا الخبيثة.

فيتامين «ب٦» pyridxine:

ويحتاج النحيف الى حوالى ٢,٥ مجم يوميا ويفضل الحصول عليه من مصادره الطبيعية التى من اهمها دقيق القمح - الكبد - الكلى - القلب - الاسماك - اللبن - البيض - الجبن.

ويمكن تلخيص دوره فى علاج النحافة فى انه فيتامين فاتح الشهية للطعام ويعمل على تهدئة الاعصاب المتوترة ويصفى على الجسم السكينة والهدوء حيث يساعد على عمليات تخليق الانزيمات اللازمة لوظائف الجهاز العصبى ويساعد فى تكوين الهيموجلوبين كما انه يقاوم حدوث الانيميا.

فيتامين ب المركب

يشمل فيتامينات ب١ ـ ب٢ ـ ب٦ وحمض النيكوتنك وحمض الفوليك وب١٢ وحمض البانتوثنك، ووجود

هذه الفيتامينات معا يزيد من فاعليتها فى زيادة الوزن وعلاج الانيميا.

معادن لعلاج النحافة

تلعب المعادن دورا مهماً ورئيسيا فى علاج النحافة ونقص الوزن ويجب الالتـــزام بالحـــد الادنى من الاحتياجات اللازمة للجسم من هذه المعادن نظرا لاهميتها فى المساعدة على قيام الجسم بوظائفها الحيوية المختلفة.

واشهر المعادن اللازمة للتخلص من النحافة ما يلى:

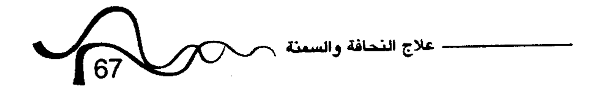
الكالسيوم

الاحتياج اليومى للنحفاء من الكالسيوم ٢جم يوميا ويفضل حصول النحفاء على الكالسيوم اللازم للجسم من مصادره الطبيعية التى من اهمها اللبن ومنتجاته والاسماك. السلمون - العسل الاسود- البيض- السبانخ- الملوخية- الكرنب- القنبيط- الجرجير - ورق العنب- البليلة.

والكالسيوم ضرورى لعلاج النحفاء نظرا لانه يساعد على هدوء الاعصاب المتوترة ويمنع توتر العضلات لذا فإن نقصه يؤدى الى عصبية مزعجة تحول دون زيادة الوزن ونمو الجسم والاسنان ويساعد على النمو الطبيعى للجسم.

ويؤكد خبراء التغذية والطب ان المرأة التى وصلت الى ما بعد سن توقف الدورة الشهرية «سن اليأس» والتى تحافظ على احتياجها على الكالسيوم ١٢٠٠ مللجرام لابد أن تحتاج الى جرعات اخرى مقوية من الكالسيوم حتى تتجنب حدوث مرض تآكل العظام الذى يصيب المرأة فى هذه الفترة من العمر.

ونؤكد للنحفاء ان ١/٤ لتر من اللبن يحتوى على ١٠٠٠ مللجرام من الكالسيوم وان كوبين من اللبن يحتويان على نصف الاحتياجات اليومية من الكالسيوم للشخص البالغ حيث يستطيع الحصول على بقية الاحتياجات من الطعام كالخضراوات والخبز والحبوب والبقوليات.



الماغنسيوم

يعتبر الماغنسيوم من أهم المواد الضرورية واللازمة للجسم ويحتاج النحفاء إلى حوالى ٤٠٠ ملجرام يومياً من الماغنسيوم ويفضل دائماً الحصول على الماغنسيوم من مصادرة الطبيعة والتى من أهمها الكاكاو - الشيكولاتة - المكسرات - الحبوب الكاملة - الخضراوات الطازجة - التمور - الكابوريا - العدس، ويعتبر الماغنسيوم من أعظم الأملاح المعدنية فى منح الأعصاب هدوءها، كما أنه يساعد على منع توتر العضلات ويقلل الأرق والقلق، مما يساعد على زيادة الوزن ويلعب الماغنسيوم دوراً مهماً فى عملية تخليق البروتين واسترخاء العضلات وانبساطها وكذلك فى عملية اطلاق الطاقة، كما يلعب - أيضاً - دور العامل المساعد فى بعض عمليات التمثيل الغذائى المهمة ثبت أن عنصر الماغنسيوم ضرورى لاستمرار وظيفة الغدة جار الدرقية التى تقوم بتنظيم مستوى الكالسيوم فى الدم.

وتقدر كمية الماغنسيوم المسموح بها يومياً فى الغذاء بحوالى ٣٥٠ ملليجرام يومياً للرجل و٢٨٠ ملليجرام للمرأة وتحتاج المرأة الحامل إلى زيادة عنصر الماغنسيوم بمقدار ٢٠ ملليجرام بالاضافة إلى الجرعة العادية ٢٨٠ ملليجرام. أما السيدة المرضع فإنها تحتاج إلى زيادة ٧٥ ملليجرام يومياً فى الشهور الستة الأولى من الرضاعة أما فى الشهور الستة الأخرى فإن زيادة قدرها ٦٠ ملليجراماً يومياً تكون كافية لتعويض العنصر الذى يفقد فى لبن الرضاعة.

مجموعة الفواكه والخضراوات الغنية بالماغنسيوم

التفاح، الفراولة، التين المجفف، التوت، القنبيط، عش الغراب.

مجموعة البروتينات

واللحوم الغنية بالماغنسيوم، اللحم البقرى، الدواجن منزوعة الجلد، البيض المقلى، الفول المدمس، البسيطة المطبوخة.

البوتاسيوم

يلعب البوتاسيوم دوراً مهماً فى المحافظة على توازن كمية الماء داخل الجسم ويقوم بالمحافظة على التوازن بين الحامضية والقاعدية داخل الجسم كما أنه يقوم بالمشاركة فى نقل الإشارات العصبية عبر الأعصاب إلى العضلات وايضاً يقوم بدور العامل المساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية والبروتينية.

ويحتوى الجسم فى الحالات العادية على حوالى ٩ جرامات من عنصر البوتاسيوم ومعظم هذه الكمية يوجد داخل الخلية نفسها وأقل كمية بوتاسيوم يجب تناولها ٢٠٠٠ ملليجرام يومياً وذلك للمحافظة على مستوى ضغط الدم وخاصة فى حالات الحمل والرضاعة.

ويفضل الحصول على البوتاسيوم من مصادره الطبيعية وأشهر الأغذية الغنية بالبوتاسيوم: الدواجن، اللحم الأحمر، الكلاوى المعلبة، الزبادى،

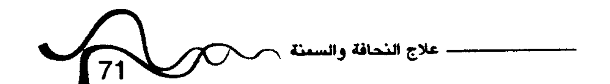
اللبن الكامل، الجبن الشيدر، الخبز الأسمر، القمح، الخميرة، والبطيخ، الكنتالوب، عصير البرتقال، الموز، المشمش، التفاح.

ومن المصادر الغنية جداً بعنصر البوتاسيوم عصير البرتقال، عصير الجريب فروت، وعلى المرضى الذين يعانون من أمراض فى الكلية أن يتجنبوا هذه المصادر بقدر الإمكان.

الزنك

يحتاج الشخص السليم السوى فى الوزن إلى ١٥ ملليجرام يومياً من الزنك والمرأة إلى ١٢ ملليجرام يومياً وفى حالات نقص الوزن والنحافة تزيد الكمية لتصل إلى ٢٠ ملليجرام كما تحتاج المرأة الحامل والمرضعة إلى كمية أكبر.

ويفضل الحصول على الزنك من مصادره الرئيسية التى من أهمها اللحوم والدواجن والبيض والكبد والمحار.



ويؤكد خبراء التغذية أن وجبتين من البروتين الحيوانى يومياً تمدان الجسم باحتياجاته من عنصر الزنك وذلك للشخص السليم ورغم أن الحبوب تحتوى على قدر كبير من عنصر الزنك فإنها بها مواد نباتية تتحد بعنصر الزنك وبذلك تمنع امتصاصه ويدخل الزنك فى تركيب ما يزيد على ٧٠ انزيماً من انزيمات الجسم المختلفة التى تقوم بوظائف مهمة فى عمليات التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين كما يدخل الزنك فى تركيب هرمون الأنسولين وهو الهرمون الذى ينظم مستوى السكر فى الدم ويقوم بنقل فيتامين «أ» من مخزنه بالكبد إلى أماكن استخدامه فى الجسم.

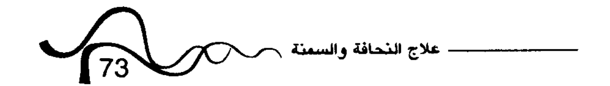
الحديد

من أكثر المعادن الغذائية فائدة للنحفاء ويحتاج الإنسان لحوالى من ١٨:٢٠ ملليجرام يومياً حديد، ويفضل دائماً الحصول عليه من مصادره الطبيعية

التى من أهمها الكبدة والكلاوى واللحوم والعسل الأسود، والسبانخ، والملوخية، والفول المدمس، والتين، والعنب، والبلح، والموز، والفستق، والعدس، وصفار البيض، والفاصوليا، والشمام، والجرجير. وتكمن أهمية الحديد للنحفاء فى انه من العناصر المهمة فى تخليق الهيموجلوبين وهو يمنع حدوث فقر الدم لدى النحفاء، كما انه يحافظ على نشاط الجسم وحيويته ويعطى للوجه بريقه وحمرته.

وأثبتت الدراسات العلمية أن عنصر الحديد ضرورى وحيوى لنشاط بعض الانزيمات والتحكم فى تفاعلاتها التى تودى إلى انطلاق الطاقة، كما أن الحديد يدخل فى تركيب عدد من الانزيمات التى تتحكم فى جهاز مناعة الجسم وأيضاً الإنزيمات التى تقوم بإنتاج النسيج الضام.

والجرعة المسموح بتناولها من عنصر الحديد فى الطعام عشرة مللجرامات للشخص البالغ. وخمسة عشر مللجرام للسيدة اثناء فترة الحيض، اما السيدة



الحامل والمرضع فانها تحتاج الى كمية أكبر من ذلك من عنصر الحديد كما يحتاج المراهق والطفل الصغير إلى زيادة من عنصر الحديد وذلك فى أطوار النمو.

وأثبتت الأبحاث العلمية ان ١٠٪ فقط من الحديد الموجود فى الطعام هو الذى يمتصه الجسم، وان الحديد الموجود فى اللحم يسمى بالحديد الدموى وذلك لتفرقته عن الحديد الموجود بالخضراوات، حيث إن النوع الأول أسرع امتصاصاً فى الجسم عن النوع الثانى.

النحاس

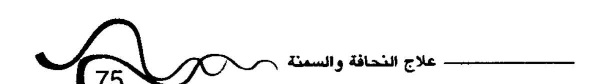
يحتاج النحفاء إلى حوالى من ١,٥ :٣ ملليجرام يومياً من النحاس، ولا توجد جرعة محددة من عنصر النحاس مطلوبة يومياً ولكن يعتبر أن جرعة ما بين ١,٥ :٣ ملليجرام من عنصر النحاس يومياً تكون كافية لجعل الجسم فى جانب الأمان، ونادراً ما يحدث نقص

فى عنصر النحاس من الجسم إلا أنه قد وجد فى حالات سوء التغذية والنحافة وحدوث اضطراب فى النمو وجود نقص حاد فى عنصر النحاس.

ويساعد عنصر النحاس على امتصاص عنصر الحديد فى الجسم والاستفادة منه، كما يدخل النحاس فى تركيب العديد من الانزيمات التى تساعد على تكوين خضاب الدم الأحمر المسمى «بالهيموجلوبين» تلك المادة المسئولة عن حمل الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم، كما يدخل النحاس أيضاً فى تركيب الانزيمات التى تقوم على تكوين مادة الكولاجين أحد مكونات النسيج الضام.

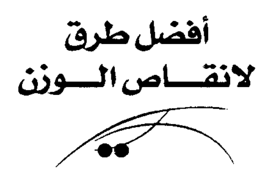
ويفضل الحصول على عنصر النحاس من مصادره الطبيعية التى من أهمها قشور السمك - الكبد - البقوليات الجافة - الجوز - الفواكه - الخضراوات.

■ ■ ■



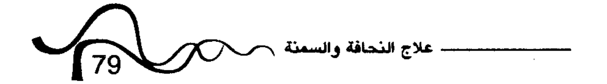


وصفات
لعلاج السمنة والبدانة



هل تعرف عزيزى القارئ.. ما الرجيم الحقيقى؟

دعنى أقل لك إنه رغم استخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية أصبح هو رجيم المستقبل فإننا كثيراً ما نتناول كلمة «رجيم» دون التعرف إلى المعنى الحقيقى للكلمة ومرادفها وما المقصود الحقيقى منها، ولكن ارتبطت الكلمة بمفهوم «التخسيس» ليس إلا، والحقيقة أن كلمة «رجيم» كلمة فرنسية الأصل للجسم فى جميع مراحل العمر للحفاظ على الصحة الكاملة. ومنع الإصابة بالأمراض ووقاية الجسم من الأسباب المسببة للأمراض. والسمنة تعد مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى من حيث

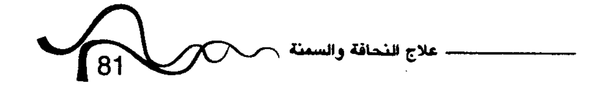


انتشارها والمتاعب الصحية التى تنتج عنها. مما جعلها مشكلة تؤثر بصورة محسوسة على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع.

وأصبحت كلمة رچيم موضة لكل راغب فى إظهار الرشاقة. ومما لا شك فيه أن رچيم الرشاقة وانقاص الوزن الزائد بالاستعانة بالأعشاب والنباتات الطبيعية هو اسلوب قديم للعلاج ووسائل استخدمها أطباء العرب القدماء. ودعت الضرورة الآن لإحياء علم التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية بعد أن أخفق معظم الطرق الكيماوية والجراحية الأخرى فى التوصل إلى النتائج المرجوة.

وكانت الردة الى زيادة الوزن مرة أخرى هى القاسم المشترك لمعظم الطرق المتداولة. والعجيب فى الامر، انه رغم التقدم العلمى الذى نشهده وثورة المعلومات والاتصالات فإن النظريات المتعلقة بالسمنة متعددة ومتضاربة إلى حد يتعذر حصره.

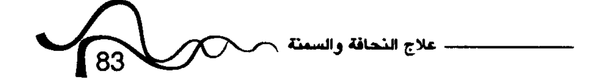
فهذه تؤكد أن احتراق السعرات يؤدى إلى نقص الوزن وتلك تنفى ذلك بشكل قطعى.. والغريب فى الأمر أيضاً؛ أن معظم الكتابات التى تناولت هذه القضية تجنبت الشق العلمى منها.. ولم تدع الحقيقة تظهر كاملة. واقتصرت فقط الكتابات على الوصفات والتعليمات التى تؤدى الى إنقاص الوزن الزائد وتدعو الى التمسك بالرشاقة دون ان تدعم ذلك بمعرفة راسخة لمسببات السمنة وكيفية تشخيصها؛ والفرق بين السمنة والبدانة ومضاعفاتها والوقاية منها وعلاجها، ومن المؤكد أن الإنسان الذى يعانى من السمنة أو البدانة إذا استطاع أن يكتشف سبب سمنته فإنه يستطيع ان يساعد نفسه على التخلص منها إذا وجد ما يناسبه من وصفات وإرشادات يستطيع القيام بها دون مشقة أو إرهاق.. والرجيم الناجح يجعلك فى مواجهة الحقيقة والواقع وجهاً لوجه بدون مكياج وبدون أية وسيلة للتجميل. فهو يعبر عن واقع وزنك وكمية الدهون المترسبة داخل الجلد التى من الأهمية



ان تذوب لقد تعددت أنظمة الرجيم التى تستهدف انقاص الوزن الزائد ومكافحة السمنة والقضاء على البدانة التى اصبحت وباء العصر وثمناً غالياً للرفاهية والراحة. ولا عجب إذا علمنا أن طرق إنقاص الوزن المختلفة تعدت المائة طريقة.. والمائة وسيلة للتخسيس ما بين وسائل مختلفة اعتمدت على تقنين طرق ووسائل التغذية. وما بين وسائل اعتمدت على اساليب طبية وجراحية بحتة.. ووسائل أخرى اعتمدت على مستحدثات علاجية جديدة وغير تقليدية.. ولكن الواقع يؤكد ان معظم الوسائل وحدها لم يكن كافية على الإطلاق لإحراز النجاح المنشود.

وأثبت خبراء الصحة والتغذية الطبيعية أن نجاح نظم الرجيم الغذائية لابد أن يعتمد على وسائل مساعدة على احراز هذا النجاح. وهذه الوسائل لم تكن سوى استخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية كمواد مثالية ومشبعة ومدرة للبول ومنظفة للجسم. وكلها مجتمعة عوامل تساعد على نجاح برامج الحمية

الغـذائيـة أو كـمـا نطلق عليـهـا تحـسـن برامج الـرچيم الغذائي، وكذلك الحـال بـالنسبـة للأنشطة الرياضـيـة وممارسـة الحـركة والرياضة، ولـو كانت مجـرد تدريبات خفـيفـة كـالمشى بقـدر الإمكان، وللأعشـاب والنبـاتات الطبيعية مفعول وأثر عـلاجى يتعدى القيام بالمسـاعدة على نجـاح برامج إنقاص الوزن الـزائد إلى تقوية المعـدة والجهاز الهضمى ومكافحة العلل والأمراض والحفاظ على رشـاقـة الجسم وحيويتـه وتضم قـائمـة الأعشـاب والنبـاتات الطبـيـعـيـة التى تسـاعـد على نجـاح برامج انقـاص الوزن الزائد العـديد من النبـاتات منهـا على سـبـيل المثـال لا الحـصـر ـ المر الحـجـازى ـ الصـبـر ـ السـقطرى ـ القطنة ـ الراوند السنامكى ـ الرازيـانج ـ الحلفـا ـ الكندر ـ حب الجـوار ـ الردة ـ البـقـدونس ـ الكرفس ـ اللفت ـ الكرات ـ الكرز ـ البـروشـاشـان الهندباء البـرية ـ البـابونج ـ عنب الذئب ـ الخس ـ كريفون، ونظراً لتعدد الفوائد العلاجية لتلك النبـاتات والأعشاب أصبح رچيم الأعشاب هو رچيم المستقبل.



ولم يحظ موضوع طبى بما حظى به الرجيم من مجادلات وآراء متباينة ليس على مستوى الخبراء والأطباء فقط. بل إن ذلك الجدال وصل إلى العامة والأشخاص المصابين بالسمنة والبدانة وأصبحت هناك أفكار تعوزها الدقة ومزاعم لاعلاقة لها بالحقيقية على الإطلاق وأسوأ ما فى الامر هو ان جمهور المهتمين بتخفيف الوزن والتخلص من البدانة غالباً ما يأخذ تلك المزاعم الواهية على محمل الجد، وهو ما يفسر لنا كثرة الاضرار الصحية الناتجة عن تلك المزاعم والأسباب الحقيقية لفشل معظم نظم الرجيم المتبعة فى الوصول لغايتها وهى إنقاص الوزن الزائد نتيجة البدانة وخاصة مع استمرار الأعشاب كوسائل مساعدة وكان لابد من عرض بعض الأفكار الخطأ المتداولة والحقيقة المقابلة لها والتى أجمع عليها الأطباء وخبراء التغذية والصحة العامة وأصبحت حقائق لا جدال فيها.

. **هناك إعتقاد خاطىء يقول**: إن إلغاء ملح الطعام بالكامل من الوجبات الغذائية يعمل على إذابة

الدهون وتخفيف الوزن، وهذا القول غير صحيح على الإطلاق. فـلا يجـوز إلغـاء ملح الطعـام بالكامل من الوجبات على الإطلاق، فهو مادة لا غنى عنها للكائن الحى. والطبيب المتخصص وحده هو الذى قد يوصى فى بعض الأحيان بإلغاء ملح الطعام أو التخفيف منه بقـدر الإمكان وذلك لأسبـاب عـلاجيـة مـعينة ولمدة زمنية محدودة.

وبشكل عام يجب تحديد كمية الملح التى يتم تناولها يومـيـاً بحيث لا تزيد على حـاجـة الجسم وتقـدم فى المتوسط بحوالى من ٣ الى ٥ جرامات يومياً مع العلم بأن هناك الكثير من الفواكه والخضراوات التى يمكن أن تؤمن هذه الكمية دون اللجوء إلى ملح المائدة.

. هناك اعـتـقـاد آخـر يقـول: إن الماء سـبـب من أسـبـاب السـمـنة والبـدانة لذلك يجب الإقـلال من تناوله إلى أدنى حد ممكن لتحـقـيق الرشـاقـة عند اتبـاع أى «رچيم» وهذا الاعـتـقـاد خطأ تمامـاً ولا

أساس له من الصحة. فلا حياة بلا ماء لأى كائن حى. والماء الذى لا غنى عنه للحياة ضرورى جداً فى حالة اتباع أى «رچيم» لتعويض الجسم سوائله التى قد يفقدها نتيجة الرچيم القاسى واستخدام مدرات البول؛ لأن الماء لا يحتوى على أى سعرات حرارية وثبت قطعياً أن الماء لا يزيد وزن الجسم بأى حال من الأحوال.. هذا الاعتقاد غير صحيح على الإطلاق.

. **يعتقد الكثيرون**؛ أنه للتخلص من السمنة ولإنقاص الوزن الزائد يجب إلغاء الزيوت والسمن الحيوانى من قائمة الطعام عند اتباع أى «رچيم» غذائى وأن يستبدل بالزيوت والسمن النباتى. ومن يرد الرشاقة فى اقصر وقت ممكن فعليه بالاعتماد على زيت «البارافين» فى غذائه وهذا الاعتقاد أيضاً ثبت عدم صحته على الإطلاق لأن الزيوت والسمن سواء كانت نباتية أم حيوانية لا تتمتع بخاصية إنقاص الوزن الزائد على الإطلاق. فلا زيت الذرة ولا سمن المارجرين يمكنهم إنقاص الوزن الزائد. أما

زيت البارافين فهو غير قابل للامتصاص وبالتالى فهو لا يزيد السمنة ولكنه أيضاً لا ينقصها. بل قد يؤدى إلى حدوث إسهال عند استخدامه بكثرة. بقى أن نؤكد أن استخدام الزيوت والسمن النباتى فعلاً صحى وأقل ضرراً من مثيلاتها من أصل حيوانى.

. **هناك اعتقاد** بأنه بمجرد تناول بعض الأعشاب يمكن إنقاص الوزن والتخلص من السمنة. وهذا غير صحيح. لأن الأعشاب لا تعمل على إذابة الشحوم من الجسم لكنها وسيلة مساعدة للتخلص من الوزن الزائد عن طريق إقلال الشهية أو إعتبارها مادة مالئة للمعدة أو مشبعة لها واستخدام زيوت الأعشاب للمساعدة على انقاص الوزن الزائد مع اتباع رجيم غذائى مناسب.

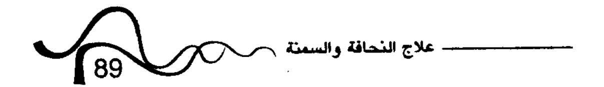
. **يعتقد البعض** أن حمامات السونا أو الحمامات التركية مع التدليك المناسب يمكن أن تؤدى إلى الرشاقة وإنقاص الوزن الزائد وهو اعتقاد غير صحيح أيضاً لأن الحمامات والتدليك لها فوائد

صحية فعلاً. ولكنها ليست وحدها وسيلة من وسائل إنقاص الوزن. ويمكن اعتبارها وسيلة مساعدة لنظام الرچيم أما اعتبارها وسيلة فعالة بمفردها فعلى أساس ربط فكرة «التعرق» بخسارة الوزن وفقدانه. فهذا خطأ. لأن كل ما يحدث فى الحمامات هو تنشيط للدورة الدموية بالتمسيد والتدليك وخسارة للمزيد من الماء عبر التعرق ولكن هذا الماء لا يلبث أن يعوضه الجسم عند اقرب فرصة لشرب السوائل.

. هناك اعتقاد بأن تناول عصير ليمونة واحدة فقط قبل كل وجبة وصفة مضمونة ومجربة لانقاص الوزن الزائد والقضاء على السمنة المفرطة. وهو اعتقاد جانبه الصواب على الاطلاق. فهذه الوصفة قد تنجح فى ضرر المعدة وتقرحها وتدمير الأسنان ليس أكثر. أما مفعولها وحدها كوسيلة لانقاص الوزن الزائد فهذا مالم يستطع أحد اثباته حتى الآن. وقد يكون «الرچيم» والوجبة الغذائية المتوازنة المرافقة له هى السبب وليس عصير الليمون على الاطلاق..

ولذلك نوصى بعصير الليمون كاسلوب يساعد على فتح الشهية وجعلها منتظمة.

. **يعتقد البعض** أن «الأناناس» يمكن أن يغنى عن وجبة غذائية كاملة وأن ثمرة الأناناس بعد تناولها تجعلك تشعر بالشبع التام وتستغنى عن وجبتك المفضلة. وتعمل بعد تناولها على اذابة الشحوم واحراقها وهكذا تذوب البدانة وتزول من الجسم. وهذا الاعتقاد ثبت عدم صحته؛ لأن ثمرة الأناناس لا تتمتع بالخاصية المنوه بها، وكل ما فى الأمر أن ثمرة الأناناس تحتوى على انزيم البروميلين الذين له خاصية هضم البروتينيات. ولكن لا يلغى الشحوم ولا يحرقها. كما لا يلغى الطاقة الحرارية التى توفرها الأطعمة الأخرى. ويحتوى على سعرات حرارية بكميات قليلة، حيث إن المائة جرام من الأناناس تقدم لمن يستهلكها ٦٥ سعراً حرارياً، فالأناناس يمكن استخدامه كوسيلة مساعدة للرجيم النباتى، لكنه وحده لا يمكن الاعتماد عليه كنظام غذائى لانقاص الوزن الزائد.



ـ لا تعتبر زيادة الوزن سمنة مالم تكن ناتجة عن زيادة فى الأنسجة الدهنية وعلى هذا الأساس لا يعتبر مظهر الإنسان أساساً للحكم عليه بأنه بدين رغم أن وجوه البعض تعطى انطباعاً بالسمنة كما أن اتساع عرض الحوض فى السيدات أو غلظة سيقانهن قد تعطى نفس الانطباع الكاذب، لذلك لابد من الاعتماد على الطرق الصحيحة لمعرفة مدى الزيادة الحقيقية فى الوزن رغم تأكيدنا أن الوزن للجسم ليس هو الطريقة الوحيدة التى تدل على معرفة زيادة الدهن فى الجسم، حيث توجد وسائل النظر أو الجس أو الملاحظة التى تعطى فكرة واضحة عن التسمن والسمنة.. أما البدانة فتكون واضحة ولا تحتاج إلى تشخيص.

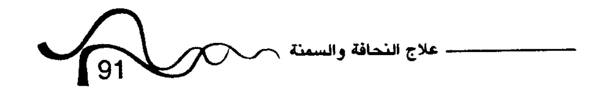
■ ■ ■

المتاعب الصحية التى تسببها السمنة والبدانة



متاعب سببها السمنة

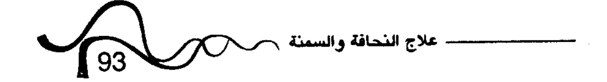
هناك متاعب حقيقية يعانى منها هؤلاء البدناء ويعانى من استخدامه العديد من الوسائل لانقاص الوزن الزائد، فأصبح الرجيم ضرورة لا مفر منها. لأن العالم أجمع الآن يدرك أن السمنة والبدانة ليست مجرد مظهر يثير الاشمئزاز من منظر السمين البدين بطىء الحركة الذى يشغل مساحة كبيرة فى المركبات العامة أو المصاعد. ولكن البدانة والسمنة أصبحت خطراً حقيقياً يهدد صحة الفرد وإنتاجية المجتمع، ولا تقتصر السمنة أو البدانة على مجرد الشكاوى البسيطة التى يشكو منها البدين مثل:



الصـداع أو الإمـسـاك المزمن أو عـسـر الهـضم أو الظهور بمظهر كاذب لكبر السن ولكن تتعدى السمنة فى تأثيـرها كل هـذه المظاهر البـسـيطة إلى آثار مروعة على مختلف أجهزة الجسم نذكر منها على سبيل المثال ما يلى:

- يعانى معظم البدناء من آلام مبرحة فى المفاصل وقـد تتـوتر - أيضـاً - العـضـلات المسـاندة للعـمـود الفـقـرى؛ مما يجـعل الشـخص البـدين لا يسـتطيع الوقوف طويلاً أو أن يؤدى حركات معينة. وفى كثير من الأحيـان ينتـقل ضـرر الوزن الزائد الى مـفـصل العمود الفقرى مما يجعل الإنسان البدين وأصحاب الوزن الزائد يعانون من الآلام عند المشى.. ويقلل من حركتهم مما يضيف إلى السمنة «سمنة أخرى» نتيجة قلة الحركة؛ ولعلاج تلك الإلتهابات جميعها لابد من البدء بتخفيض وزن الجسم أولاً وقبل كل شىء ويجب عدم استعمال هذا العلاج على الإطلاق. لأنه إذا ما أهمل البدين فى علاج هذه الآلام فلن تعود المفاصل

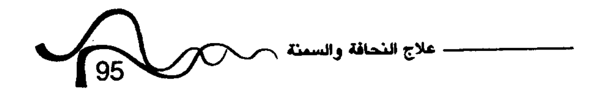
مرة أخرى إلى حالتها الطبيعية؛ لأن الواقع العلمى يؤكد أن هذه الإلتهابات التى تحدث نتيجة السمنة والبدانة تكون بفعل احتكاك العظام ببعضها حتى تتآكل وتصبح خشنة ولا يوجد حتى الآن علاج يعيد للعظام الخشنة نعومتها الطبيعية أو يشفى هذا التآكل الذى يتم فيها ويتعدى تأثير البدانة والسمنة مرحلة التهاب المفاصل ليؤثر أيضاً على الجهاز الدورى للجسم لتؤثر تلك البدانة والسمنة على القلب والشرايين؛ لأنه عندما يتسمن الجسم بالدهون تتسمن معه أيضاً جدران الشرايين ويتحشر ذلك الدهن بين طبقات هذه الجدران فتضيق الشرايين ويرتفع ضغط الدم الشريانى ويضطر القلب فى هذه الحالة إلى أن يدفع الدم داخل شرايين ضيقة وصلبة مما يؤدى إلى تضخم القلب مع مرور الوقت وتضعف عضلاته فى حالة استمرار هذا الوضع، فضلاً عن أن شرايين القلب نفسه تضيق - أيضاً - فيقل مقدار الدم الذى يغذى عضلة القلب وبالتالى تقل قدرة



البـدين على أداء جـهـد جـسـمـانى مـعـقـول. وآخـر الاحصائيات تقول: إن ٨٠٪ من السمان الذين يعانون من السـمنة والبـدانة يصـابون بارتفـاع الضـغط وان ٦٠٪ منهم يصـابون بضـيق فى شـرايين القلب. وان الموجات الكهربائية التى تسرى طبيعياً فى عضلة القلب أثناء كل ضربة من ضرباته تصبح غير طبيعية عند ١٥٪ من الذين يعـانون من السـمنة والبـدانة عندمـا ترصـد برسـام القلب الكهـربائى لأن القلب مجهد بسبب الأعباء الاضافية التى تلقى عليه من جـهـد ثقل وزن الدهن الذى يسـتـجـد على الجـسم فيعمل عملاً لم يكن مستعداً له فى تكوينه. واذا ما استمر إجهاد القلب لفترة طويلة ينعكس ضعفه على الجهاز التنفسى أيضاً مما يؤدى إلى قصر النفس والنهجان عند بذل أى مجهود عادى وهو ما نلاحظه بوضوح فى أصحاب الوزن الزائد.

- النهـجـان الذى يصـاحب كل حـالـة من حـالات البـدانة وزيادة الوزن له أسـبـاب عـديدة أهـمـهـا، أن

الوزن الزائد يمثل عبئاً فعلياً على الجهاز التنفسى للإنسان البدين. ففى كل مرة يتنفس فيها الشخص البدين أو الذى يعانى من السمنة يلزم ذلك أن يرفع حملاً من الدهن الذى يغطى صدره فما بالك وإذا الإنسان العادى يتنفس فى المتوسط سبع عشرة مرة فى الدقيقة حتى أثناء نومه فى الساعة وفى اليوم وفى الاسبوع وفى الشهر وفى السنة إنه عبء إضافى وثقيل ومستمر على الجهاز التنفسى. وهذا العبء قد لا يلاحظه البدين أثناء جلوسه هادئاً ولكن سرعان ما يتضح هذا النهجان عليه بوضوح ويعانى منه معاناة فعلية إذا ما بذل أدنى مجهود، وقد يحدث النهجان بوضوح أيضاً ـ عند البدناء عند ارتدائهم أى ملابس ضيقة فى محاولة منهم لإخفاء البدانة. وتلك الملابس الضيقة تمنع تمدد الصدر واتساعه فى أثناء الشهيق فتسبب ضيق النفس والنهجان. كما أنها تضغط أيضاً على البطن وتعرقل حركة الحجاب الحاجز فتسبب ضيقاً فى التنفس مع النهجان.



ـ الاصـابة بمرض السكر ظاهرة عند السمـان وأصـحـاب الوزن الزائد؛ حـيث ثبت طبـقـاً لآخـر الإحـصـائيـات أن أكـثـر من ٧٥٪ من أصـحـاب الوزن الزائد يعـانون من الإصـابة بالسكر نتـيـجـة إرهاق البنكرياس مما يؤدى الى تسرب السكر إلى البول.

ـ العقم عند النساء أحد مسبباته السمنة وزيادة الوزن، نتيجة نقص نسبى من الهرمونات التى تعمل على خروج البويضة من أحد المبيضين أو بسبب انسداد الأنبوبتين الموصلتين من المبيض إلى الرحم مما يعوق مرور البويضة فى رحلتها إلى الرحم حيث تنمو وتصبح جنيناً عند إخصابها كما أن السيدات البدينات معرضات أكثر من غيرهن أثناء فترة حملهن لتقيحات والتهابات بالمسالك البولية ولارتفاع ضغط الدم ومرض السكر، وتكون ولادتهن عسرة بصفة دائمة تقريباً. كما أن أجنتهن كثيراً ما تفقد الحياة أثناء الولادة. هذا إن لم تولد ميتة أصلاً لذلك نؤكد أهمية وضرورة «الرجيم» لانقاص الوزن الزائد.

- التهابات المرارة وتكوين الحصوات بداخلها وتعطل وظائف الكبد والتهاب الكليتين والالتهاب المزمن فى الشعب والرئتين كلها متاعب صحية والأرقام والإحصائيات تشير جميعها إلى أنها تهاجم بشدة - وبشدة فقط - البدناء وأصحاب وصاحبات الوزان الزائد.

- المعاناة النفسية والآلام النفسية القاسية يعانى منها معظم البدناء وخاصة عندما يبلغون قدراً متطرفاً من البدانة فتجد أن الكثير منهم منطو على نفسه ينفر من معاشرة الآخرين والاختلاط بهم ويعانون من انبعاث روائح كريهة نتيجة العرق الغزير الذى يتصبب لأقل مجهود ويصيب الجلد بالتسلخات والإلتهابات وخاصة تحت الإبط والثديين بالإضافة إلى المعاناة من كثرة البثور والحبوب خاصة فى الوجه نتيجة كثرة الدهون فى بشرة الوجه. كل تلك المتاعب تضيف معاناة نفسية وآلاماً قاسية للبدناء.

قبل أن نبحث عن وسائل لإنقاص الوزن الزائد والتخلص من البدانة والسمنة، لابد أن نتعرف إلى السمنة وحقيقتها، فالسمنة المقصود بها فى أبسط تعريف لها هو الزيادة العامة لوزن الجسم بنسبة لا تتعدى ٢٥٪ من معدل الوزن المثالى أما إذا ما تعدت تلك النسبة تحولت النسبة إلى بدانة.

ولا يمكن أن نطلق على أية زيادة فى وزن الجسم على المعدل الطبيعى لقب «سمنة»، إنما إذا كانت الزيادة فى وزن الدهون بالجسم.. وخير مثال يصلح لذلك أن الأطفال والشباب يزدادون فى الوزن لنموهم الطبيعى، ولا يمكن أن نصف هؤلاء بأنهم «سمنوا» لأن الزيادة هنا فى الوزن تكون نتيجة استطالة العظام وما يكسوها من عضلات وأنسجة أخرى.

كما أن هناك حالات مرضية يزيد فيها وزن الجسم بمادة مخاطية تتركز فى الأذرع والأفخاذ

وتترك الأيدى والأقدام على حالها. وتتركز فى الإناث وتسمن «السيولايت» وقد تصحبها آلام شديدة فى الأماكن المتورمة بالمخاط الغليظ الذى ترجع إليه ضخامة الجسم وزيادة الوزن وليس على الإطلاق بسبب تكدس الدهن.

لذلك فإن تلك الزيادة فى هذه الحالة لا يمكن اعتبارها سمنة أو بدانة على الإطلاق، وهكذا وبوضوح لابد أن نؤكد فى البداية أنه ليس كل زيادة فى الوزن تعتبر سمنة أو بدانة إلا إذا كانت ناتجة عن زيادة الدهن فى الجسم.

والتسمن كلمة معناها: التدرج المتزايد للشحم الذى يكسو الجسم بدرجات متباينة وهى عملية لا تحدث دفعة واحدة لكنها تبدأ بالتسمن البسيط فى مناطق معينة من الجسم لا تلبث ان تشمل الجسم كله ويصبح الإنسان كأنه محاط بغلاف سميك من الدهون أو كأنه يرتدى كيساً دهنياً كبيراً تحت جلده وهى مرحلة البدانة.

ويتجمع الدهن فى أماكن مألوفة فى الجسم تختلف فى المرأة عنها فى الرجل فالدهن يتجمع فى كليهما ويتراكم تحت جلد البطن وفى الأفخاذ وفوق الأكتاف بالاضافة إلى الأرداف وحول الثديين عند الإناث. ولكن مهما بلغ الإنسان من سمنة أو بدانة فلا يمكن أن يتجمع الدهن فى مناطق معينة مثل تحت الجفون باستثناء الحالات المرضية الخاصة بالعيون والجفون. كما لا يتجمع بالأعضاء الجنسية فى الذكور لكنها قد تصاب بأورام وليست دهوناً متراكمة وفى بعض حالات السمنة المفرطة والبدانة قد يتجمع الدهن بين خلايا عضلات القلب مما يقلل من قدراته على القيام بوظيفته فى ضخ الدم للجسم ويختفى هذا الدهن بسهولة مرة أخرى إذا انخفض وزن الجسم وعاد لوزنه المناسب والطريف عند تناول موضوع السمنة وزيادة الوزن نجد أن هناك عدة اعتبارات تجب مراعاتها. منها ان ذلك الوزن الزائد ومقداره مسألة ذوق أو تعود تختلف من مجتمع لآخر

ومن بلد لآخر. فقد تعتبر إحدى السيدات رشيقة فى وطنها ولكنها تعتبر سمينة فى وطن آخر وخير مثال على ذلك: ان الرجال الشرقيين يفضلون الجسم الممتلئ نوعاً ما ويسمونه بالعود الملفوف بل يضعون هذا فى تقديرهم عندما يختارون زوجاتهم والمرأة الشرقية نفسها تحرص على أن يكون عودها ملفوفاً وهذا الالتفاف بالزواج من الدرجة البسيطة المقبولة إلى الحد الذى يقارب السمنة طبقاً لذوق حواء. فإذا ما ذهبت صاحبات العود الملفوف هذا إلى فرنسا أدرجن على الفور فى قائمة السمينات دون تردد.

وحسماً لذلك الجدال وضع بعض الاخصائيين مقياس الأوزان المثالية ووجدوا أن السمين سمنة بسيطة هو من يزيد وزنه على الأوزان المثالية بمقدار ١٠٪ وأن من زاد وزنه على ٢٥٪ على الوزن المثالى فهو بدين وتعددت الأبحاث والدراسات حول جداول الأوزان المثالية وانتهت الى ان الميزان وجداوله ليست الوسيلة الوحيدة لتحديد صحة الأوزان.

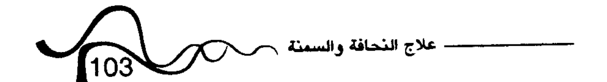
كما أصبح الآن هناك عبارات دقيقة أخرى تحل محل عبارات التخسيس والوزن المثالى والوزن الطبيعى فالسمان على سبيل المثال الذين يعانون من سمنة بسيطة عندما تنقص أوزانهم إلى أن تبلغ الوزن المرغوب، ثم لابد أن نقول إنهم بلغوا الوزن الصحيح وإن أوزانهم قد تصححت.. أما الذين لا يبلغون الوزن الصحيح فلا يسعنى إلا أن نقول عنهم أن أوزانهم نقصت وتسمى مرحلة نقص أوزانهم بمرحلة «تنقيص الوزن»؛ وعلى هذا فليس كل نقص فى الوزن يعتبر تصحيحاً له. فإذا ما نقص وزن الشخص البدين أو الذى يعانى من السمنة إلى وزن أقل من الوزن المرغوب به فليس ذلك تصحيحاً لوزنه.

ولما كانت نظريات الأوزان المثالية قد أثارت جدلاً كبيراً وشكوكاً حولها؛ كانت الجهود المتوالية من خبراء الصحة العامة والطبيعة فى كل أنحاء العالم لمعرفة طريقة أكثر دقة للكشف عن السمنة والبدانة، والعجيب أن آخر اكتشافاتهم كان عبارة عن طريقة

اكتشفها الفراعنة من آلاف السنين تعتمد على النظر واللمس والحس وعلى كل فـــلابد أن نتــفق على أن نقول وبأعلى صوت ممكن لا للسمنة وألف لا للبدانة ولابد للتخلص منهما بأى وسيلة ممكنة.

والأمر يتوقف عليك أنت وحدك.

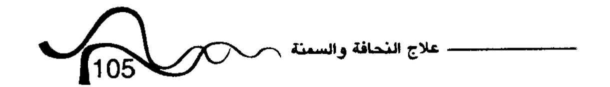
■■■



لماذا
إزداد وزنك؟



أصبح من المتعارف عليه أن السبب الرئيسى للسمنة وزيادة الوزن هو الإكثار من الطعام على الحد الزائد على حاجة الجسم، ولكن البحث عن الأسباب الحقيقية للسمنة والبدانة يحتاج فى الواقع الى مؤلفات خاصة بها لتعدد جوانبها وتشعبها ولكن ما يمكن أن يقال ونحن نتحدث عن رجيم الأعشاب والذى من خلاله تستخدم الأعشاب والنباتات الطبيعية كوسيلة مساعدة لإنقاص الوزن الزائد: إن هناك عوامل تتعاون معاً لزيادة الوزن واكتساب السمنة أو الوصول لمرحلة البدانة.



وهذه العوامل يمكن إيجازها فى النقاط التالية:

الحالة النفسية للإنسان

فمعظم حالات السمنة وجدنا فيها بعض الأشخاص يواجهون المشاكل الحياتية والاحباطات النفسية باللجوء إلى الطعام كعملية تعويضية تحقق لهم الإشباع النفسى، فالاضطراب النفسى يمكن ان يكون عاملاً من عوامل السمنة وزيادة الوزن.

كمية ونوعية الأطعمة

التى يتناولها الشخص بين الوجبات

فهذه الأطعمة تكون غير محسوبة ولكنها فى الواقع تضيف المزيد من السعرات الحرارية ويتحول معظمها الى دهون مختزنة بالجسم ومن أجل رجيم الأعشاب الناجح؛ عليك التوقف فوراً عن تناول الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية خاصة إذا علمت أن ٦ قطع بسكويت تعطى ٣٤٥ وحدة حرارية وأن ١٥ قطعة شيبسى بالجبن تعطى ٣٢٥ وحدة حرارية،

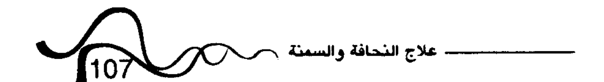
وكذلك الحال بالنسبة للمشروبات الغازية فزجاجة الكوكاكولا تعطى ١١٥ وحدة حرارية وعصير التفاح ١١٨ وحدة حرارية وعصير الليمون ١١٢ وحدة حرارية، حتى كوب الشاى يعطى ٨٧ وحدة حرارية.

قلة بذل النشاط البدنى

حيث يلاحظ ان انتشار البدانة يكون بصفة خاصة بين الذين يتطلب عملهم الجلوس لأوقات طويلة وأفضل رياضة لعلاج ذلك هى المشى المنتظم أو الجرى تدريجياً.

الخلل فى الهرمونات

فى بعض الأحيان قد يؤدى إلى السمنة وهذه الهرمونات هى التى تفرزها الغدة الدرقية أو النخامية أو فوق الكلوية وكذلك الحال بالنسبة لهرمونات الأنوثة التى قد تلعب الدور نفسه وهذا هو السبب الرئيسى فى السمنة التى تصيب الكثيرات من النساء فى أعقاب الحمل والولادة وإذا عرفنا



السبب الرئيسى وعالجناه قد لا نحتاج فى مثل تلك الحالات إلى أى نظام غذائى قاس لإنقاص الوزن ويكفى اتباع نظام التغذية الصحيح للحفاظ على الوزن المناسب للجسم.

الوراثة

تلعب دوراً ما فى اكساب البدانة وزيادة الوزن وما زالت الأبحاث جارية لتحديد هذا الدور على وجه اليقين. ولكن من المعروف ان الأبناء يمكن ان يكتسبوا البدانة فى آبائهم حتى لو كانت شهيتهم ضعيفة ونظامهم الغذائى يكاد يخلو من اللأسباب التى تدفع لزيادة الوزن.

العادات الأسرية الخاصة ببعض الأسر

من أكثر العوامل التى تؤدى إلى الاصابة بالبدانة. فبعض الأسر تعود على الاكثار من تناول النشويات والدهنيات والحلويات بإفراط شديد فى الوقت الذى يقل إقبال أفراد هذه الأسر على تناول الخضراوات

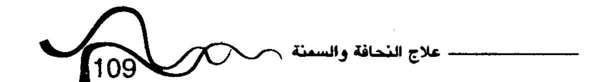
والفاكهة.. فهذه العادة على سبيل المثال يمكن أن تصيب جميع أفراد هذه الأسرة بالبدانة.

خلل فى البنكرياس

يؤدى إلى زيادة إفراز الأنسولين من البنكرياس ويؤدى ذلك إلى احتراق السكر فى الدم وشعور المريض بالجوع مما يجعله يتناول الطعام فى أوقات متعددة وبكميات كبيرة وتكون النتيجة هى زيادة الوزن بطريقة غير طبيعية.

زيادة وظيفة الغدة الكظرية

حيث لوحظ أن زيادة نشاط الغدة الكظرية كنتيجة لتضخمها أو لوجود ورم بها يؤدى إلى نوع خاص من البدانة يسمى باسم مكتشفه وهو «كوتشنج» ويترتب على ذلك إفراز هرمونات تترتب على نسبة زيادتها فى الدم زيادة الشهية كما تنجح فى تحويل المواد البروتينية فى الجسم إلى مواد نشوية والتى تتحول إلى مواد دهنية تؤدى إلى ظهور البدانة بوضوح.



ـ نقص وظيفة الغدة الدرقية الموجودة فى مقدمة العنق:

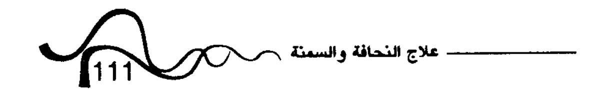
ويكون نقص افرازها دائماً مصحوباً بانخفاض فى الأبيض «الميتابوليزوم» وقلة افراز الهرمون الخاص بهذه الغدة قد تكون مصحوباً فى بعض الحالات وليس جميعهاً بنوع من السمنة. والبدانة تسمى بالبدانة الكاذبة نتيجة حدوث ارتشاح شبه مخاطى فى الجلد يؤدى الى تغلظه.

السمنة ليست مرضاً

السمنة ليست مرضاً إنها الحقيقة وقد يبدو الأمر غريباً بعض الشىء، فإذا ما سلمنا بأن للسمنة وزيادة الوزن أضراراً شديدة على الجسم وأجهزته المختلفة فهل يمكن اعتبار السمنة وزيادة الوزن مرضاً أو عرضاً؟.. تتباين الآراء العلمية فى تشخيص السمنة ما بين رأى يؤكد أن السمنة مرض لأنها تأتى للبعض وتترك البعض الآخر. ويمكن إزالتها

والتخلص منها ولها مضاعفاتها الضارة التى تعطل أعضاء الجسم المختلفة ولها صفات المرض المزمن الذى يشتد بمرور الوقت. وعلى هذا يمكن اعتبارها مرضاً.. وبين رأى معارض يؤكد أن السمنة عرض وليست بمرض على الإطلاق لأنها لا تأت بعلامات محددة أو بعوارض واضحة ولا تتبع منهجاً معيناً ولا تسلك سبيلاً ثابتاً عند جميع البدناء ثم إن مسببات السمنة تختلف من شخص لآخر وليس لها علاج معين ويصعب تحديد موعد زوالها.

ويمكن حسماً لهذا الجدال القول: إن السمنة ليست مرضاً فى حد ذاتها وإنما هى سبب لحدوث عدة أمراض وفى كثير من الأحيان تكون السمنة عرضاً من عوارض بعض الأمراض وعلامة من العلامات. وعلاج الكثير من الأمراض يتوقف على إزالة تلك السمنة وإنقاص الوزن الزائد مثل: علاج مرض السكر عند البدناء فعندما يقومون بإنزال أوزانهم تزول كميات كبيرة من السكر فى البول وإذا



ما اتبع البدين «رچيم» غذائياً متزناً واستخدام الأقراص المضادة للسكر فحتماً سيقل وزنه ويتحسن ويسترد صحته أما البدانة خطورتها على الصحة العامة تكون واقعة لا محالة ومنها ما قيل من ان السمنة البسيطة فمخاطرها مخففة إلا أن الواقع والحقيقة يؤكدان أن خطورة السمنة البسيطة لا يمكن التهوين منها لأنها قد تنقلب إلى بدانة فتحمل فى طياتها كل المشاكل الصحية المرضية التى يعانى منها البدناء وأصحاب الوزن الزائد.

■ ■ ■

الدهـون.. المتهـم الأول
فى قضية السمنة!

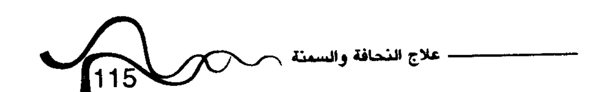
تشير أصابع الاتهام إلى الدهون كمسئول أول فى حدوث السمنة، وذلك لما يوجد من شعوب مولعة بالتلذذ بمذاق الدهون مثل: الشعب الأمريكى رغم الثقافة الطبية المتاحة لكل أفراد الشعب، ورغم وصفهم بأنهم شعب راق متمدين فإنهم مولعون بالتهام البطاطس المقلية ومعلبات التونة الغنية بالدهون وغيرها من سائر المأكولات حتى المثلجات، فهى أيضاً غنية بالدهون ولكن أشهرها أكواب الأيس كريم بزبدة الفول السودانى التى يحتوى الكوب الواحد منها على ١٠٤ جرامات من الدهون.

والأغرب أنه عندما قام خبراء الصحة هناك بسلسلة من النداءات لأصحاب المطاعم وجمهور

المستهلكين لتقليل الدهون فى مختلف أنواع الأطعمة استجابت سلسلة مطاعم شهيرة لتلك النداءات وقام مالكوها بإنتاج أطعمة قليلة الدهون وحذفوا أنواعاً من الهامبورجر من قوائم الأطعمة ولكن جمهور المستهلكين ابتعدوا عن مطاعم هذه السلسلة التى تراجعت بعد فترة زمنية قصيرة وعادت الأمور إلى طبيعتها مرة أخرى بإنتاج أطعمة غنية بالدهون.

والحقيقة أننا لسنا ضد الدهون على الإطلاق بل نؤكد كل التأكيد أن بعض الدهون فى الطعام ضرورى لامتصاص أنواع معينة من الفيتامينات وتوفير الطاقة اللازمة للجسم وأيضاً للحفاظ على سلامة نظام المناعة فى الجسم وعلى رطوبة الجلد إنها مهام أساسية ورئيسية تجعلنا جميعاً فى حاجة إلى بعض الدهون. خبراء الصحة الأمريكان الذين يعرفون جيداً مدى ولع الشعب الأمريكى بالدهون أكدوا أنه لا يجب أن تزيد كمية الدهون فى الطعام بأى حال من الأحوال على ٣٠٪ من مجموع ما نتناوله من

سعرات حرارية بينما خبراء الصحة فى دول الاتحاد الأوروبى يؤكدون أنه لا يجب أن تزيد كمية الدهون فى الطعام بأى حال من الأحوال على ٣٠٪ فقط من مجموع ما نتناوله من سعرات حرارية، والمهم أنه نتيجة لتجاوز الأمريكان للنسبة المسموح بها من الدهون أصبح هناك جيش مكون من ٥٨ مليون أمريكى يعانون من البدانة وليس السمنة ويتعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم والسرطانات ولجئوا إجبارياً إلى نظم الرچيم الغذائى المختلفة والمنخفضة فى نسبة الدهون وقبل أن نصاب بالسمنة أو حتى بزيادة خفيفة فى الوزن بادر فوراً ومن الآن فى تقليل نسبة الدهون فى طعامك دون أن تشعر. هل تعلم كيف؟ بالتدريج كل يوم المزيد إلى القليل. حتى تعتاد على تقليل الكمية وتعتاد على ان تطرد طعم الدهون من مذاقك. ومن حسن الحظ أن تقليل كمية الدهون فى الطعام ليس مهمة شاقة على الاطلاق. ويمكن تقبلها



لو كان تقليل الكمية بالتدريج الى الحد الذى لا يمكن ملاحظته حتى فى المذاق. وثق أن تخفيض كمية الدهون فى الطعام لا يعنى مجرد التخلص من الهوامش البيضاء الموجودة على أطراف اللحوم بمختلف أنواعها.. ولا يعنى عدم ارتياد المطاعم التى تقدم البيتزا او الهامبورجر ولكن يعنى ان تكون لديك أولاً ثقافة غذائية يمكنك بها أن تحسب عدد السعرات الحرارية الت تأخذها كل يوم من قوائم طعامك. وعدد السعرات الحرارية التى تأخذها كل يوم من قوائم طعامك المحتوية على دهون وان تحسب نسبة السعرات الحرارية المأخوذة من الدهون بالنسبة لكمية السعرات الحرارية التى تتناولها يومياً وان كان الرقم يزيد على ٢٠٪ فأنت فى خطر حقيقى من الدهون على صحتك ويلزمك نظام غذائى فورى ورچيم قليل الدهون. لا تجعل تقليل الدهون، من الطعام عقوبة تعاقب بها نفسك وتجعلك تهجر الطعام. بل يجب القيام فى البداية ـ ولنجاح هذه

الاستراتيجية - بدائل الدهون البسيطة ودون حرمان نفسك مما تشتهيه. فإذا اشتقت لمعلبات التونة لن أقول لك اهجرها مرة واحدة لكن أقول لك «معلبات التونة المعلبة بالزيت» استبدل بها تلك الموجودة بالأسواق والمعلبة بالماء، استخدم فى مطبخك الوصفات قليلة الدهون دون حرمان نفسك مما تشتهى. لا تصبح مهووساً بموضوع التخلص من الدهون وليكن شغلك الشاغل فى البداية هو تقليل الدهون تدريجياً إلى أن يضيع مذاق الدهون بالتدريج من فمك.

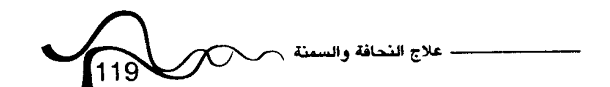
الألياف هى الحل

معظم نظم الرچيم الغذائى حتى منتصف الثمانينيات من القرن العشرين كانت تدعو إلى التخلص من الدهون فى قوائم التغذية بصفة أساسية. وتنوعت طرق الرچيم الغذائى ما بين رچيم قليل البروتينات وآخر كثير البروتينات. ولكل مزاياه وعيوبه. ولم يتطرق أحد على الإطلاق للأغذية

الغنيـة بالألياف التى تأتى كلها من الأغذية النبـاتية والتى لا يتناول مـعظمنا قـدراً كـافـيـاً منهـا، وبـاتت الألياف اليوم هى الحل الذى يصفه خبـراء التغذية فى كل أنظمـة الرجيم الغـذائى الحـديثـة. وينصح خبـراء الصحـة العـامـة بأخـذ مـالا يقل عن ٢٥-٣٠ جراماً من الألياف يومياً. بعدما ثبت أن معظم الذين يعــانون مـن الســمنة وزيادة الوزن لا يتناولـون علـى الإطلاق أكثـر من ١٠ جـرامات من الألياف على أكثـر تقدير كل يوم.

ومن فـوائد الأطعـمـة الغنيـة بالأليـاف التى يوصى بهـا فى نظم الأغـذية الصـحـيـة التى تسـاعـد على إنقـاص وزن الجسم الزائد؛ أنهـا تسـاعد على انتظام حـركة الأمـعـاء وتجنبك الإصابة بالبـواسـير. كمـا ثبت من الأبحـاث والدراسـات العلمية التى قـام بهـا خبـراء التـغـذيـة أن الأغـذية الغنيـة بالأليـاف تمنـع الإصـابة بأمـراض القلب وسـرطان القـولون والخـاصـيـة الأهم التى تزيـد من التـركيـز عليـهـا هو قـدرة تلك الأغـذية

على أن تشعرك بالشبع دون أن تتناول الكثير من الطعام. وكلما تناولت أطعمة غنية بالألياف فإنك ستحصل على سعرات حرارية أقل بكثير من تلك التى ستحصل عليها إذا تناولت نفس الكمية من أى غذاء آخر وأهم الأغذية التى تحتوى على الألياف بكميات كبيرة: الخضراوات الورقية كالخص والفاكهة مثل: التفاح والتوت والمشمش بالإضافة إلى الحبوب الكاملة والمطحونة وآخر الأبحاث العلمية أثبت أن الألياف لا تقلل فقط من عدد السعرات الحرارية وليست مجرد وسيلة للتخسيس وإنقاص الوزن، بل إنها تتفاعل أيضاً مع بعض مكونات الأغذية التى تكون مواد مضادة للإصابة بأمراض القلب والسرطان وتزيد من قوة المناعة المكتسبة فى الجسم. وهو ما جعل اللوائح الحكومية المعمول بها فى الولايات المتحدة الأمريكية تنص على أن تكون كمية الألياف فى أية حصة طعام بمعدل ٢,٥ جرام على الأقل وأن يكتب على العبوة مصدر جيد للألياف



الغذائية. وأن تكون حصة الألياف فى أى حصة طعام ٥ جرامات على الأقل لكى يكتب على الغذاء عبارة غنى بالألياف، فإذا كنت من أولئك الذين لا يتناولون الألياف عادة فعليك أن تبدأ فوراً - الآن - فى زيادة الكمية التى تتناولها تدريجياً ودع جسمك يتأقلم عليها.

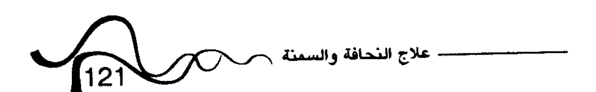
فهذه الألياف قادرة على إنجاح مختلف طرق الرجيم الغذائى التى تستهدف إنقاص الوزن الزائد ليس فقط فحسب، بل هى قادرة على علاجك من الإصابة بالإمساك. ليس وأيضاً الألياف الموجودة فى الفاكهة والخضراوات الورقية كالخس والفول المجفف المطبوخ تعمل على تخفيض مستويات الكوليسترول فى الدم.

بقى أن نقول ونحن نوصيك بالألياف أن تتناول كميات كبيرة من الماء للمساعدة فى رفع الألياف عبر أمعائك وثق أن انخفاض كمية الماء الذى تتناوله ولو قليلاً هو الخطر بعينه على الصحة العامة لأنه قد

يؤثر تأثيراً جذرياً على أداء أجهزة الجسم لوظائفها وتأكد أن ٧٥٪ من جسمك يتكون من الماء وحتى العظام تتكون ٣٠٪ من محتواها من الماء، فإذا لم تتناول كفايتك من الماء فإن الدم لن يتدفق فى جسمك بالطريقة الصحيحة.

وفى كل أنظمة الرجيم نوصيك بالماء. وأن تشرب ٨ أكواب من الماء فى اليوم الواحد على الأقل فى الأحوال العادية وعند تناولك للألياف النباتية المختلفة أو عندما تمارس أى نوع من أنواع الرياضة البدنية أن تزيد من كمية الماء الى ١٣ كوباً فى اليوم الواحد. ولا تتعجب إذا علمت أنك تفقد يومياً حوالى ٨ أكواب من الماء إذا كنت صحيحاً معافى.. كوباً ونصف الكوب بفعل التعرق والتبخر. وكوباً ونصف الكوب بفعل التنفس وخمسة أكواب أثناء التخلص من فضلاتك.





تناول البروتينات رغم أنف نظم الرچيم

تناولت الأبحاث عن البروتينات ودورها فى أنظمة الرچيم المختلفة: هل نمتنع عن تناول البروتينات الحيوانية من مصادرها الأساسية لأنها غنية بالدهون ونكتفى بالبروتينات النباتية؟ أسئلة كانت الإجابة عنها من خلال الأبحاث والدراسات العلمية ولكن دعنى أقل لك بصراحة وبوضوح قبل أن نعرض لتلك الدراسات: إن وجود البروتين فى كل أنظمة الرچيم الغذائى شىء أساسى لأن به الأحماض الأمينية التى يستخدمها الجسم لبناء وترميم العضلات وتكوين خلايا الدم الحمراء والإنزيمات وسائر الأنسجة الأخرى. ناهيك عن أن الجسم يحتاج إلى ٢٠ نوعاً من الأحماض الأمينية المختلفة..

فقل لى كيف تحصل عليها لو امتنعنا نهائياً عن تناول البروتينات والحقيقة التى لا ريب فيها ان الجسم يحتاج منها لحوالى ٨ جرامات يومياً لكل كيلوجرام من وزنك، فإذا كان وزنك مثلاً ٧٠ كيلوجراما فأنت تحتاج إلى ٥٦٠ جراماً من البروتين يومياً كما أن حوالى ١٥٪ إلى ٢٠٪ من جملة السعرات الحرارية الواجب أن تحصل عليها يومياً يجب أن يكون مصدرها البروتين. فكيف يمكن حرمانك من البروتين؟

ولا يمكننا أيضاً أن نقر وننصحك بأن تصبح نباتياً مهما قيل عن المزايا التى يستمتع بها النباتيون.. لأننا نسمع عن تلك المزايا ولم نجربها.. ولكن يمكننى ان اقول لك بكل ثقة: إن أفضل نظام غذائى أنصحك به لإنقاص الوزن الزائد وأفضل نظام غذائى أنصحك به هو ذلك «الرچيم» الذى يعتمد على تناول كميات من البروتين ذات الأصل النباتى بنسبة أكبر بكثير من تناول البروتينات ذات

الأصل الحيوانى. فالبروتينات النباتية تلعب دوراً رئيسياً فى بناء خلايا الجسم وإنتاج وتكوين بعض الأحماض النووية والأحماض الأمينية. ويعتبر أفضل نظام غذائى وأفضل «رچيم» هو ذلك الرچيم الذى لا يحرمك مما تشتهى ولكن يجعلك تأكل ما تشتهى دون أن تؤذى وتضر بصحتك.

لن نحرمك من اللحوم ولكن ننصحك بعدم تناول اللحوم أكثر من مرة يومياً وأن تتناول اللحوم التى تحتوى على قدر ضئيل من السعرات الحرارية مثل اللحوم الحمراء «البتلو» وصدور الدواجن «الفيليه» والأسماك البحرية. وننصحك بالابتعاد عن تناول اللحم المحمر أو المقلى أو تناوله بكميات قليلة للغاية وأن تحاول أن تجرب تناول اللحم المسلوق أو المشوى فإن لم تكن معتاداً عليه جربه مرة ومرة أخرى فقد تعتاده ولن يكون هناك ما يدعونا إلى أن نقول لك امتنع الآن عن تناول اللحوم المحمرة والمقلية. نقول لك عليك قبل أن تتناول اللحوم الحمراء أن تتأكد من

مصدرها بعيداً عن جنون البقر والحمى القلاعية.
وأن تتأكد أن تلك اللحوم لم تتم معاملتها بالهرمونات أو المضادات الحيوية الضارة.

بقى أن أنصحك بضرورة الاعتدال فى تناول البروتينات وعدم الاعتماد عليها كمصدر رئيسى للتغذية فى برامج التغذية وأنظمة الرجيم المختلفة ولا تنس زيادة كمية المياه المتناولة يومياً كلماً تناولت أطعمة بروتينية، وتتساوى فى ذلك الأطعمة البروتينية التى مصدرها نباتى مع تلك التى مصدرها حيوانى.

■■■

نصائح قبل
إنقاص الوزن بالأعشاب

قبل أن تبدأ فى إنقاص وزنك الزائد باستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية هناك نصائح ذهبية ينبغى اتباعها كى ينجح هذا الرچيم النباتى فى تحقيق أهدافه المرجوة:

- ينبغى عليك الإكثار من شرب الماء خاصة المياه المعدنية وعدم الاكتفاء بنوع واحد من تلك المياه وإذا ما شعرت ببعض الجوع فلا ضرورة لالتهام طبق كامل من الأطعمة المحببة بل يمكنك أن تجرب معدتك بكوب أو كوبين من الماء أولاً.

- اتبع نصائح الرسول الكريم (ﷺ) فى آداب الطعام ولتكتف بامتلاء ثلث معدتك فقط لأنه عندما

لا يسـد المرء جـوعه نهـائيـاً يضطر الجسم لتحـويل الأنسجة الدهنية واستهلاكها كطاقة لحاجة أعضاء الجسم الوظيفية إليها وهو ما يسبب فقدان الوزن الزائد.

- لا لنظام الوجـبـات الثـلاث فـقط أو نظام الوجبتين والوجبة الواحدة بل ينبغى سد حاجة الجسم كلما شعرت بالجوع لأنه إذا ما تركت نفسك للجوع الشديد حينئذ ستأكل بشراهة ودون وعى أو إدراك لنوعية الطعام أو كميته الواجب تناولها لإنجاح نظام الرچيم الذى يساعد على إنقاص الوزن الزائد.

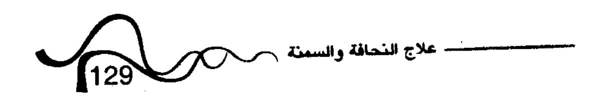
- تعـودوا على عدم إنهاء كل الطعام الموجود فى الأطباق وليكن الهدف من تناول الطعام هو سد حالة الجوع فقط مع مراعاة النوعيات والكميات الواجب تناولها كل وجبة.

- لا تحاولوا تغيير النظام الغذائى الواجب اتباعه لانقاص الوزن الزائد بأى حال من الأحوال متى

بدأتم فى تنفيذه حتى فى حالات الدعوة للطعام خارج المنزل سواء فى المطاعم أو لدى الأهل والأصدقاء.

- إذا كان هناك اختيار ما بين الأسماك واللحوم فليكن اختياركم للأسماك وخاصة البحرية؛ فهى أقل احتواء للأنسجة الدهنية والسموم الضارة وأكثر احتواء على الأملاح المعدنية اللازمة للجسم ومن الأفضل دائماً استخدام الأسماك الطازجة وليس المبردة أو المعلبة.

- من الأفضل دائماً وأبداً تناول الأطعمة الطازجة المعدة فى الحال أو فى نفس اليوم على أكثر تقدير. وكذلك الحال بالنسبة للفاكهة فلا داعى لالتهام الفاكهة التى مضى على قطافها عدة أيام أو التى أمضت فى الثلاجات عدة أسابيع ولابد من تناول الفاكهة والخضراوات على جميع أنواعها فى مواسمها العادية التى تتحكم فيها الطبيعة.



ـ لا تحـاولوا اسـتـخـدام طريقـة تقليل السـعـرات الحرارية المتناولة يومياً كوسيلة من وسائل إنجاح الرچيم النبـاتى حيث يعـتـقـد البـعض أن تنـاول الأطعـمـة ذات السعرات الحرارية المنخفضة يومياً يمكن ان يقلل من الوزن بصورة كبيرة وسريعة، إلا أن هذه الطريقة فى حد ذاتها تكفى لتدمير الرچيم؛ لأنه عندما يشعر الإنسان بالجـوع الشـديد يحـافظ الجـسم من خـلال عـمليـة الاحـتـراق على طاقتـه. وعندمـا يـعـود الإنسـان لتناول الطعام بنهم لا ترجع عملية الاحتراق لسرعتها الطبيعية وتكون النتـيـجـة زيادة أخـرى فـى الوزن لذلك ننصح مع خبـراء التـغـذية بألا تحـاولوا أن تقللوا عـدد السـعـرات اليومية عن ١٢٠٠ - ١٠٠٠ سعر حرارى/يوم.

ـ مشروبات الأعشاب هـى المساعد الأول لإنجاح الرچيم وانقاص الوزن تليها عصائر الفاكهة الطبيعية بدون سكر. أما المشروبات الغـازية فـيـجب الإقـلال منها ويجب أن نحسب السعرات الموجودة فى الشراب ـ أيضاً ـ وليس فى الأطعمة فقط.

أكبر عدد من الوجبات يومياً أفضل طريقة للرچيم وإنقاص الوزن الزائد حيث يرى خبراء الصحة أن الاعتماد على وجبة واحدة أساسية يؤدى إلى تقليل سرعة عملية التمثيل الغذائى واحتراق الدهون مما يساعد على تقليل سرعة التخلص من الوزن الزائد؛ لذلك ينصح خبراء التغذية بضرورة تقسيم سعرات اليوم على أكبر عدد من الوجبات؛ لأن ذلك يؤدى إلى سرعة التمثيل الغذائى ونجاح الرچيم المطلوب.

- إذا بدأت فى عمل الرچيم النباتى والمقصود به بالطبع ذلك الرچيم الذى يستخدم الأعشاب والنباتات الطبيعية كمادة مالئة للمعدة ومشبعة ومقيدة للشهية فى آن واحد؛ وذلك للمساعدة على التخلص من الوزن الزائد فلا تتوقف لأى سبب من الأسباب حتى لو لم تستطع تنفيذ برنامج الرچيم لمدة يوم أو يومين. لأن الشخص الذى يستطيع بالفعل تنفيذ ٩٠٪ من قواعد الرچيم حتماً سينقص وزنه من وقت لآخر.

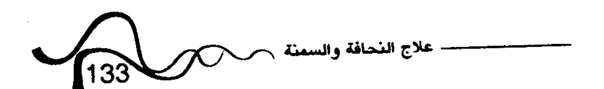
- ممارسة الرياضة بالتوازى مع تنفيذ برنامج «رچيم الأعشاب» شىء ضرورى للغاية لإنجاح ذلك الرچيم والعجيب أن البعض يمارس الرياضة ولكن بعد أن ينقص وزنه حتى يبدو مظهره مقبولاً وهذا هو الشىء غير المقبول على الإطلاق لأن ممارسة الرياضة أثناء رچيم الأعشاب أمر ضرورى حتى يصبح الجسم فى صورة مناسبة ولتفادى التخلص من الدهون فى منطقة دون الأخرى من الجسم مما يؤدى إلى عدم التناسق فى الشكل.

- لا تبدأ فى عمل رچيم الأعشاب إلا وأنت فى حالة نفسية مستقرة تقريباً دون وجود أى مشكلة. إذ ثبت علمياً انه من الخطأ أن يبدأ الإنسان عمل الرچيم وهو فى حالة عصبية أو عاطفية مضطربة أو غير مستقرة أو أن يكون على وشك الانتقال من عمل لعمل آخر ولم يستقر بعد. أو بعد التعرض لصدمة عاطفية وخاصة بعد أن أكدت الدراسات النفسية أن البعض يبالغ فى تناول الطعام عندما تواجهه مشكلة

ما، والبعض الآخر حين يفقد جزءاً من وزنه الزائد وهو متوتر سرعان ما يعود الجسم لحالته الطبيعية وتعود الزيادة من جديد بمجرد الانتهاء من أسباب التوتر. لذلك لابد من عمل الرچيم وأنتم فى حالة نفسية مستقرة تماماً.

- إذا بدأت رچيم الأعشاب؛ فلا داعى لاستخدام الميزان لمعرفة ما نقص يومياً من الجسم. لأن ذلك قد يدفع البعض إلى التوقف عن الرچيم بعد أيام قليلة معدودة إذا لم يجدوا أن هناك فارقاً جوهرياً فى وزن الجسم واصابتهم بإحباطات متكررة يومياً. وهم لا يعلمون أن وزن الجسم يعتمد على أكثر من عنصر مثل: تحديد وقت الوزن من النهار أو الشهر أو حتى الإصابة بالإمساك أو الإسهال أو اقتراب الدورة الشهرية عند الإناث.

لذلك يفضل استخدام الميزان مرة واحدة اسبوعياً فقط والاعتماد على ملاحظة الملابس أو الأحزمة أو الأربطة ومدى التغير فيها.



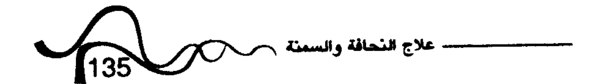
ـ ليكن الغذاء دائماً وأبداً طازجاً متوازناً طبيعياً غير مصنع أو معلب بقدر الإمكان. وتناول أطعمة الرچيم الجاهزة لا يعنى أن تلك الأطعمة تناسب كل شخص لأن عدم احتوائها على الدهون يعنى أنها خالية من السعرات الحرارية، فإذا كنت ترغب حقاً فى إنقاص وزنك بنجاح باستخدام رچيم الأعشاب وينصحك خبراء التغذية بالاعتماد على الأطعمة الطازجة ومنها الحبوب والفاكهة والخضار.

ـ التدرج وعدم الحرمان من المبادئ الرئيسية للرچيم الناجح الفعال. وكلما حاولنا تخفيف نسبة الطعام بصورة مفاجئة مال الجسم لتأمين احتياطيه أكثر. وبالمقابل كلما تناول المرء غذاءه بشكل طبيعى مع التدرج فى التخفيف. خفت نسبة سمنته مادام جسمه لم يشعر بالنقص المفاجئ ولم يعد بحاجة غريزية للاحتياط والتخزين.

ـ نجاحك فى نقص بضعة كيلوجرامات يجب أن يدفعك لمزيد من النشاط والحركة والاستمرارية فى

الانتظام فى برنامج الرچيم، ولا تحـاول مكافـأة نفسك بمزيد من الأطعمة فالمهم خلال فترة الرچيم هو أن نكون صادقين وشرفاء مع أنفسنا، فلا داعى للتغاضى عن النظام الغذائى المفروض فى غفلة من الزمن رغم أن هذا يمكن تعويضه غداً فالرچيم الغذائى ليس عقاباً على الإطلاق بل تصرفاً اختيارياً تم عن وعى وإدراك كاملين للمسئولية، وليكن هدف الرچيم الغذائى واضحاً، وجلياً وهو فقدان الوزن الزائد وتطهير الجسم من الشوائب والرواسب واكتساب عادات غذائية سليمة وصحية ممتازة.

- الرچيم يفرض علينا مزيداً من الحركة واستغلال جميع أعضاء الجسم وتحريكها، فيلزم لذلك المشى وصعود السلالم وعدم الجلوس طويلاً فى مكان واحد دون حراك وهو ما يعنى الاستغناء عن السيارة فى المسافات القصيرة والاستغناء عن المصعد مؤقتاً وعدم الجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون أو أجهزة الكمبيوتر.



قبل القيام برجيم الأعشاب..

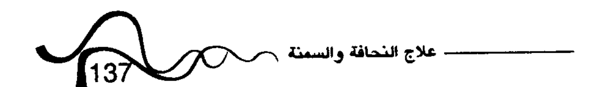
طريقة ضارة جداً فاحذرها

قبل أن نشرع فى وصف أعشاب الرشاقة كعامل مساعد لإنقاص الوزن الزائد لابد أن نؤكد حقيقة مهمة للغاية وهى: أن خبراء التغذية يحذرون من استعمال مدرات البول كوسيلة من وسائل إنقاص الوزن؛ لأنه ثبت أن مدرات البول تزيد حجم الافراز البولى وتبعد مؤقتاً كمية كبيرة من الماء من الجسم وهو ما قد يؤدى إلى تخفيض مؤقت فى وزن الجسم؛ ولسوء الحظ سرعان ما سيعود هذا الانخفاض من جديد من تناول السوائل وينصحون بتناول الأعشاب كمواد مالئة ومشبعة وفاتحة للشهية وكمواد تساعد على إنقاص الوزن من خلال تنظيف الجسم من جميع مخلفاته واتباع نظام غذائى غنى بالألياف.

ومن أهم النباتات والأعشاب التى يصفها خبراء الأعشاب كعامل مساعد لإنقاص الوزن الزائد:

الكرفس، اللفت، الكرز، عنب الذئب، كريفون، الخس، عنب البحر، القهوة.

ونعود للتحذير الذى اطلقته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بشأن استخدام الأعشاب المدرة للبول كعامل مساعد على إنقاص الوزن الزائد، والذى يؤكد أن مدرات البول بصفة عامة والأعشاب المدرة للبول بصفة خاصة تستنفد احتياطى الجسم من البوتاسيوم إذا ما استمر استخدامها، ويجب على الأشخاص الذين يتناولون تلك الأعشاب زيادة استهلاكهم من الأغذية المحتوية على كمية مرتفعة من البوتاسيوم كالموز والخضراوات الطازجة، ويلاحظ أن الأعشاب المقدمة فى هذا الإصدار كلها لها القدرة على المساعدة فى التخلص من الوزن الزائد باستهلاك ذلك الوزن. كما أن لكل مجموعة منها خاصية تجعلها مؤهلة للقيام بتلك المهمة بنجاح.



وصفات ناجحة وسريعة
خفيفة للتخسيس بالأعشاب والنباتات

من المعروف أنه لا يوجد نبات أو عشبة بنفسها قادرة على إنقاص الوزن الزائد ولكن الحقيقية والواقع يؤكدان أن هناك العديد من النباتات والأعشاب الطبيعية تساعد على التخسيس وإنقاص الوزن الزائد سواء كانت تلك الأعشاب أو النباتات قادرة على تنشيط الكبد وتنشيط الغدة الدرقية أو تساعد على سرعة إحراق الأغذية أو تستعمل كمادة مالئة ومشبعة ويصف طب الأعشاب عدة وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

- تناول الخيار بين الوجبات من أفضل الوسائل التى تساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع ويفضل تقطيع الخيار إلى شرائح وتناول تلك الشرائح كلما أحس الجائع بالرغبة فى التهام الطعام.

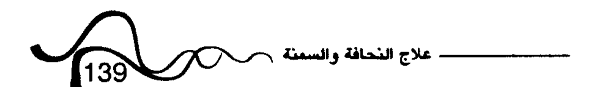
- تناول ملعقة من خل التفاح مع كل وجبة غذائية متوازنة عن طريق مزج ملعقة صغيرة أو ملعقتين فى

كوب ماء يشرب أثناء الأكل أو بعده أو قبله حيث يساعد خل التفاح على تنظيم الهضم وإذابة الدهون.

- تناول فنجان من مغلى زهور البابونج الأصلى غير محلى بالسكر على الريق صباحاً وقبل تناول وجبة الغداء يومياً ولمدة شهرين يساعد بشكل مباشر على إنقاص الوزن الزائد.

- فنجان من مستحلب القصعين الدافئ غير المحلى بشىء على الريق صباحاً وقبل تناول وجبة الغداء يومياً ولمدة شهرين فقط يساعد على انقاص الوزن والتخلص من الوزن الزائد مع مراعاة استخدام ملعقة صغيرة من المستحلب على فنجان ماء دافئ.

- وصفة فعالة ومجربة لإنقاص الوزن الزائد من نصف ملعقة من زهر البابونج ومثلها من الزيزفون الأفرنجى وثالثة من اكليل الجبل فى نصف لتر ماء ويتم عمل مستحلب للشرب يومياً على الريق دافئاً وقبل تناول وجبة الغداء التى يجب أن تكون متوازنة.



ـ وصفة طبيعية من مجموعة الأعشاب يتم توليفها من مستحلب ملعقة صغيرة من الشمار ومثلها من المروكوش وكذلك من النعناع على لتر ماء ويشرب فنجان يومياً كل مساء لمدة شهرين.

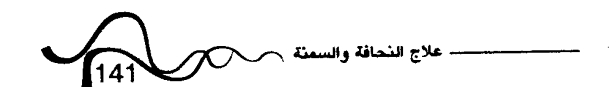
ـ مستحلب الينسون الدافئ يومياً على الريق وقبل تناول وجبة الغداء على أن تكون الكمية المستخدمة هى ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

ـ النعناع البلدى أو البرى يستخدم هو الآخر للمساعدة فى التخلص من الوزن الزائد عن طريق قبضة صغيرة من النعناع البرى فى لتر ماء على ان يشرب فنجان بدون تحلية على الريق صباحاً وآخر مساء قبل النوم.

ـ عصير العنب الطازج فنجان صباحاً على الريق وآخر قبل الغداء وثالث قبل العشاء ويمكن أن يؤدى إلى نقص حقيقى فى الوزن الزائد بشرط استخدام ذلك يومياً ولمدة عشرة أيام دون انقطاع.

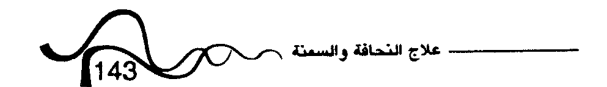
ـ وأخيراً: يصف الطب الشعبى مغلى جذور النجيل «التيل» المقطعة بنسبة عشرة جرامات للتر الواحد ولمدة شهر على الأقل بعدها يمكن الملاحظة وبوضوح لأثر تناول فنجان يومياً من مغلى جذور النجيل صباحاً على الريق وقبل الغداء وهو إنقاص الوزن الزائد ويتوقف ذلك النقص على الرجيم الغذائى المتبع والمصاحب لتلك الوصفة.

■ ■ ■



أسرع طريقة لإنقاص الوزن بالغذاء

أسـرع رچيم أعـشـاب يمكنك أن تقـومى به هو رچيم الأيام الخمسة وهو رچيم يستمر لمدة خمسة أيام فـقط، تستطيـعين خـلالها التعـود على نظام غذائى قليل السعرات متوازن غذائياً، هذا النظام يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائى المنشود. ويشترط فى هذا النظام الاستمرار على منوال الرچيم بعد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد وتستطيعين خلال خمسة أيام أن تفقدى من ٢-٣ كيلوجرامات وعند استمرارك على نظام الرچيم لمدة شهر واحد ثقى أنك قد تكونين أكثر رشاقة بعد فقدان ٥ كيلوجرامات على الأقل.



فى اليوم الأول

الإفطار: كوب من شاى الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال بيضة واحدة مسلوقة. شريحة الخبز الأسمر ويفضل أن يكون محمصاً ثم كوب الشاى أو القهوة بدون سكر.

الغداء: شوربة أعشاب ساخنة ثم قطعة خبز وقطعة جبن بدون دسم «حوالى ١٠٠ جرام» ثم كوب من عصير الليمون أو شاى الأعشاب. إذا أحسست بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم.

العشاء: كوب من عصير العنب ثم ١٠٠ جرام من السمك المشوى وشريحة خبز وسلطة خضراء طازجة ثم كوب من الشاى أو القهوة بدون سكر.

فى اليوم الثانى

الإفطار: كوب من عصير الأعشاب الطازج أو شاى الأعشاب أو نصف حبة جريب فروت أو كوب

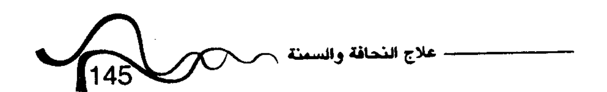
عصير ليمون دافئ. ثم نصف كوب من الحليب خالى الدسم.

الغداء: شوربة أعشاب ثم ١٠٠ جرام من البُفتيك الأحمر «دجاج اللحوم» وقطعتان من التوست وسلطة خضراء «خس - طماطم - جزر» ثم كوب من الشاى أو القهوة بدون سكر.

العشاء: نصف كوب عصير طماطم، قطعة خبز جافة محمصة ١٠٠ جرام مع جبنة خالية من الدسم وخس ثم كوب من الشاى أو القهوة ويمكن لهدوء الأعصاب تناول كوب من الحليب وعند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول دماثة صغيرة أو ٥٠٠ جرام جزر أو بعض أوراق الخس أو الكرفس.

اليوم الثالث:

الإفطار: عصير جريب فروت. أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب «بابونج»، «كاموميل» ثم بيضة مقلية وقطعة توست ثم سلطة خضراء «خس - جزر - طماطم».



الغداء: شوربة خضار بالأعشاب دافئة وشريحة من لحم الدجاج أو الجاموس البقرى حمراء «مسلوقة أو بفتيك» ١٠٠ جرام، ١٠٠ جرام خبز وسلطة خضراء والتحلية بتفاحة أو حبة من الجريب فروت.

العشاء: نصف كوب من الكريز والموز المقطع مضروب فى الخلاط وشريحة من فخذ دجاج مشوى بدون جلد وشريحة من الخبز المحمص. ويمكن ايضاً تناول كوب من الشاى أو القهوة غير المحلاة بالسكر. وإذا أحسست بالجوع يمكن تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكريز الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالى ٢٠٠ جرام أو ٢٠٠ جرام كرفس أو جزر أو خس.

اليوم الرابع:

يمكن تكرار ما حدث تماماً فى اليوم الأول من الرچيم من حيث تناول وجبة الإفطار أو الغداء أو

العشاء واختيار ما يروق لك من الأطعمة أو الشوربات التى تساعد على إنقاص وزنك الزائد.

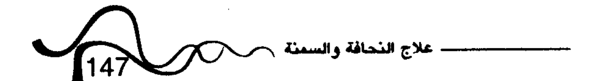
اليوم الخامس:

يمكنك تكرار ما تتناوله فى اليوم الثانى أو الثالث من الرچيم حسب الرغبة مع مراعاة عدم تكرار الوجبات واختيار فقط ما تشتهيه نفسك.

خلال هذا الرچيم تستطيعين تناول وجبات تعطيك حوالى ١١٠٠ وحدة حرارة «سعر حرارى» ولابد من استشارة الطبيب قبل القيام بأى نوع من أنواع الرچيم لمساعدتك فى اختيار أفضل النظم التى يمكن أن توفر لك بأمان جميع العناصر الغذائية اللازمة لجسمك.

مهم جداً لنجاح رجيم الأعشاب

«لقد نفذت كل طرق الرچيم التى وصفها خبراء التغذية لإنقاص الوزن الزائد ولم أجن سوى عذاب الحرمان من أشهى الأطعمة» هذا ما يقوله معظم



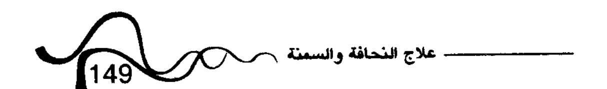
الذين فشلوا فى الوصول إلى بر الأمان ولم ينجح معهم أى نظام غذائى.. المشكلة ليست على الإطلاق فى نظم الرجيم بالتأكيد. وقبل أن يتهم هؤلاء نظام الرجيم الغذائى باستخدام الأعشاب الطبيعية كوسيلة مساعدة لإنقاص الوزن الزائد نقول: لن يفيد أى نظام للرجيم فى الوصول للأغراض المرجوة مالم تواكبه أنشطة مركبة سواء فى صورة عمل جسمانى حركى أو مزاولة الرياضة بأى شكل من الأشكال، فمزاولة الرياضة المنتظمة بالفعل تحقق التخلص من الوزن الزائد دون المساس بأنسجة الجسم العضلية الحيوية. كما ان مزاولة أحد الأنشطة الرياضية يزيد من فاعلية النظم الغذائية المتبعة لتصحيح الوزن. وقد أكد خبراء التغذية أن تطوير اسلوب الأداء الحركى اليومى للمصاب بالسمنة أو زيادة الوزن هو نصف العلاج المتكامل للتخلص من السمنة كما أن زيادة معدل الأنشطة الحركية اليومية عامل علاجى ووقائى من السمنة.

ويمكن أن تحمل فوائد الاستعانة بالرياضة كوسيلة لنجاح رجيم الأعشاب وتصحيح الوزن عندما يصاحبها نظام غذائى صحيح فى النقاط التالية.

● تحقق مزاولة الحركة والرياضة فقد الوزن الزائد على وزن الجسم الطبيعى بطريق هدم دهون الجسم دون المساس بالأنسجة العضلية الحيوية وهو ما يعنى فقداً حقيقياً للوزن الزائد فعلاً وليس فقداً لسوائل الجسم مثلاً والتى سيعوضها الجسم بعد قليل.

● تزيد مزاولة الحركة والرياضة من فاعلية رجيم الأعشاب الذى يصاحبه نظام غذائى متوازن من خلال حث الجسم على استهلاك المزيد من الطاقة المختزنة به على صورة دهون فيزيد من معدل فقد الوزن. وهو ما يعنى فقداً حقيقياً للوزن الزائد أيضاً.

● تمنع مزاولة الحركة والرياضة من ترهل وارتخاء الجلد الناتج عن فقد الوزن حيث يكون نقص

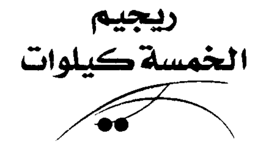


الوزن تدريجياً وحقيقياً وليس مجرد فجوة نتيجة الحرمان من المواد الأساسية اللازمة للجسم سرعان ما يعوضها الجسم بمجرد التهامه لها.

● تقوى مزاولة الرياضة والحركة من عضلات الجسم فتزداد احتياجاتها من الطاقة سواء كان ذلك فى أوضاع الراحة أو السكون الحركى أو الحركة المستمرة فيزداد معدل التمثيل الغذائى القاعدى وأن تساعد الرياضة والحركة بشكل مباشر على زيادة استهلاك الجسم للطاقة ونقص فى مخزون الدهون حتى فى أوقات الراحة وذلك فقط عند مزاولة الرياضة الحركية والذين يبذلون مجهوداً حركياً بصفة مستمرة.

■ ■ ■

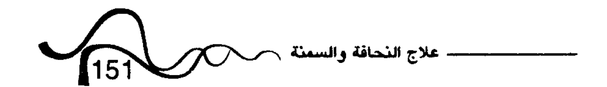
ريجيم الخمسة كيلوات



يعتمد هذا الرجيم بصفة أساسية على تناول العصائر الطازجة على الريق وبين الوجبات لتعطى إحساساً دائماً بالتشبع إلى جانب تناول السلطات الخضراء والفواكه الطازجة بين الوجبات مع تكرار الرجيم الغذائى المصاحب لمدة أربعة أسابيع كاملة.

فى اليوم الأول لعمل الرجيم:

الإفطار: يبدأ الإفطار بتناول أحد الأعشاب فى صورة نقيع أو شاى ومنها البابونج، الهندباء البرية، عنب الذئب أو تناول أحد عصائر الفاكهة الطازجة المستخدمة فى التخسيس مثل العنب أو الكريز أو تناول عصير ليمون دافئ بدون سكر أو حليب خالى الدسم أو قهوة أو شاى بدون سكر ويمكن عمل



تباديل يومية لنوعية الشراب كى لا تتكرر نوعية من الشراب يومين متتاليين.

الغداء: قطعة صغيرة من الخبز حوالى ١٠٠ جرام «خبز أسمر شرائح» وقطعة دجاج مسلوقة «شريحة حوالى ١٠٠ جرام» أو شريحة بُفتيك لحوم حمراء وسلطة خضراء من الخس والبقدونس والكرفس والطماطم. فى حالة الإحساس بالجوع ما بين الافطار والغداء يمكن تناول كوب حليب خال من الدسم أو بعض أوراق الخس الخضراء.

العشاء: يمكن تناول كوب ساخن من عصير الليمون فى البداية أو كوب من عصائر الفاكهة الطازجة ثم تناول ٢ ملعقة أرز أبيض مسلوق وطبق من السلطة الخضراء.

فى اليوم الثانى

الإفطار: يبدأ بتناول أحد مشروبات الأعشاب الدافئة فى صورة نقيع أو شاى أو كوب من اللبن الخالى من الدسم أو كوب كريز.

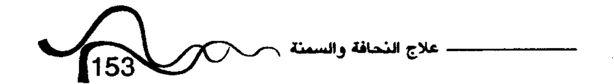
الغداء: يكتفى بتناول طبق سلطة خضراء طازجة أو تناول ربع كيلو من العنب الطازج ثم كوب حليب خال من الدسم.

العشاء: قطعة من الخبز حوالى ١٠٠ جرام خبز أسمر شرائح و١٠٠ جرام من الجمبرى والتحلية بتفاحة متوسطة الحجم. ويمكن بعد ذلك تناول كوب من الشاى أو القهوة.

فى اليوم الثالث للرجيم:

الإفطار: يمكن تناول كوب من عصير الأعشاب الدافئة فى البداية على الريق ثم تناول شريحة من الخبز الأسمر حوالى ١٠٠ جرام مع قطعة من الجبن قليل الدسم وموزة صغيرة وكذلك يمكن تناول كوب من القهوة أو الشاى بدون سكر أو سكر قليل وذلك بعد الإفطار.

وفى الغداء: تبدأ بطبق شوربة ساخنة ثم صحن من السلطة الخضراء وتناول حوالى ربع كيلو عنب.



العشاء: يمكن تناول ١٠٠ جرام بطاطا مسلوقة وقطعة خبز ١٠٠ جرام من شرائح خبز أسمر وقطعة من الدجاج المسلوق أو شرائح بفتيك لحم أحمر ويمكن بعد ذلك تناول كوب من القهوة أو الشاى بدون سكر.

فى اليوم الرابع:

الإفطار: تناول كوب من عصير الأعشاب الدافئ أو عصير الفاكهة الطازج على الريق ثم تناول بيضة واحدة مسلوقة مع قطعة من الخبز الأسمر حوالى ١٠٠ جرام وبعض أوراق الخس الطازجة ثم بعد ذلك تناول كوب من الشاى أو القهوة بدون سكر.

الغداء: طبق سلطة خضراء + شرائح خبز محمص + شريحة من صدور الدجاج المسلوق حوالى ١٠٠ جرام والتحلية بخوخة واحدة متوسطة الحجم.

العشاء: يبدأ بتناول أحد عصائر الأعشاب الدافئة المخصصة للتخسيس وإنقاص الوزن أو كوب لبن دافئ

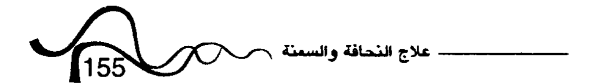
خالى الدسم ثم تناول ١٠٠ جرام من الأرز المسلوق وطبق من السلطة الخضراء ثم يمكن التحلية بعصير التوت أو العنب أو تناول كوب من القهوة أو الشاى بدون سكر.

فى اليوم الخامس:

الإفطار: يبدأ بتناول كوباً من عصير الأعشاب الدافئ أو شاى الأعشاب التى تساعد على التخسيس أو تتناول كوباً من عصائر الفاكهة الطازجة أو كوب عصير ليمون دافئ أو كوب من الكورن فليكس مع كوب حليب خالى الدسم أو كوب قهوة أو شاى بدون سكر وبين الافطار والغداء يمكن تناول أوراق الخضراوات الطازجة كالخس.

وفى الغداء: يكتفى بطبق سلطة خضراء ثم شرب كوب حليب دافئ خال من الدسم.

فى العشاء: يمكن تناول شرائح من البطاطا المسلوقة «حوالى ١٠٠ جرام» وكوب من البسلة المسلوقة مع الجزر أو ما يسمونه بشوربة خضراوات



وشريحة من صدور الدجاج المسلوق والتحلية بسلطة فواكه بدون سكر وبعد ذلك يمكن تناول كوب من القهوة أو الشاى بدون سكر.

اليوم السادس للرجيم:

الإفطار: كوب من عصائر الأعشاب الدافئة أو كوب من عصائر الفاكهة الطازجة أو عصير الليمون الدافئ ثم تناول شريحة خبز أسمر حوالى ١٠٠ جرام وقطعة من الجبن خالى الدسم ١٠٠ جرام ثم تتناول كوبا من الحليب الخالى من الدسم. ويمكن التحلية بكوب من العناب أو تناول كوب من الشاى والقهوة بدون سكر بعد الافطار.

الغداء: يبدأ بصحن من السلطة الخضراء الطازجة ثم كوب من المكرونة المسلوقة ثم تناول كوب من الحليب الدافئ خالى الدسم.

العشاء: شرائح من البطاطا المسلوقة ١٠ جرام وقطعة لحم مشوية ١٠٠ جرام وشريحة من الخبز

الأسمر والتحلية بربع كيلو عنب ثم تناول كوب من القهوة أو الشاى بدون سكر أو بقيل من السكر.

اليوم السابع للرجيم:

الإفطار: كوب من عصائر الأعشاب الدافئة المفيدة فى التخسيس وانقاص الوزن أو كوب من عصائر الفاكهة الطازجة عصير عنب - تفاح أو كوب من عصير ليمون دافئ وشريحة من الخبز عليها مربى رچيم أو كوب من الحليب الدافئ خالى الدسم.

الغداء: يبدأ بطبق من السلطة الخضراء مع شرائح البطاطا المسلوقة ١٠٠ جرام وشريحة الخبز الأسمر ١٠٠ جرام وقطعة من اللحم المشوى الأحمر ١٠٠ جرام والتحلية بربع كيلو عنب أو تفاحة متوسطة الحجم.

العشاء: كوب دافئ من عصير الأعشاب يليه تناول شريحة من الخبز المحمص ١٠٠ جرام وقطعة من الجبن خال الدسم ١٠٠ جرام وشرائح خيار

وكوب مـن اللبن الدافئ. ويمكن بعـد ذلك تتـاول كوب من القـهـوة أو الشـاى بدون سـكر ويراعى تـكرار هذا الرچيم أربعـة أسـابيع حـتى يمكن أن يؤتى ثمـاره وباتبـاع هذا الـرچيم ينقص وزنك ٥ كـيلوجـرامـات خلال أربعة أسابيع.

■■■



■ مقدمة 5

■ علاج النحافة بالغذاء والأعشاب النباتية............ 7

● النحافة عند حواء 9

● العلاج الغذائى للنحافة 19

● أغذية ساحرة لعلاج النحافة 27

● مشروبات خاصة جداً لعلاج النحافة............ 35

● فواكه وخضراوات لعلاج النحافة 51

● فيتامينات لعلاج النحافة 61

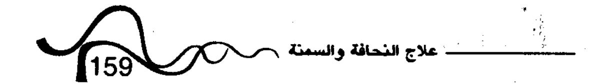
■ وصفات لعلاج السمنة والبدانة...................... 77

● أفضل طرق لانقاص الوزن 79

● المتاعب الصحية التى تسببها السمنة والبدانة .. 91

● لماذا إزداد وزنك؟ 105

● الدهون المتهم الأول فى قضية السمنة!......... 113



● تناول البروتينات رغم أنف نظم الرچيم........ 123
● نصائح قبل إنقاص الوزن بالأعشاب 127
● أسرع طريقة لإنقاص الوزن بالغذاء 143
● ريجيم الخمسة كيلوات 151